

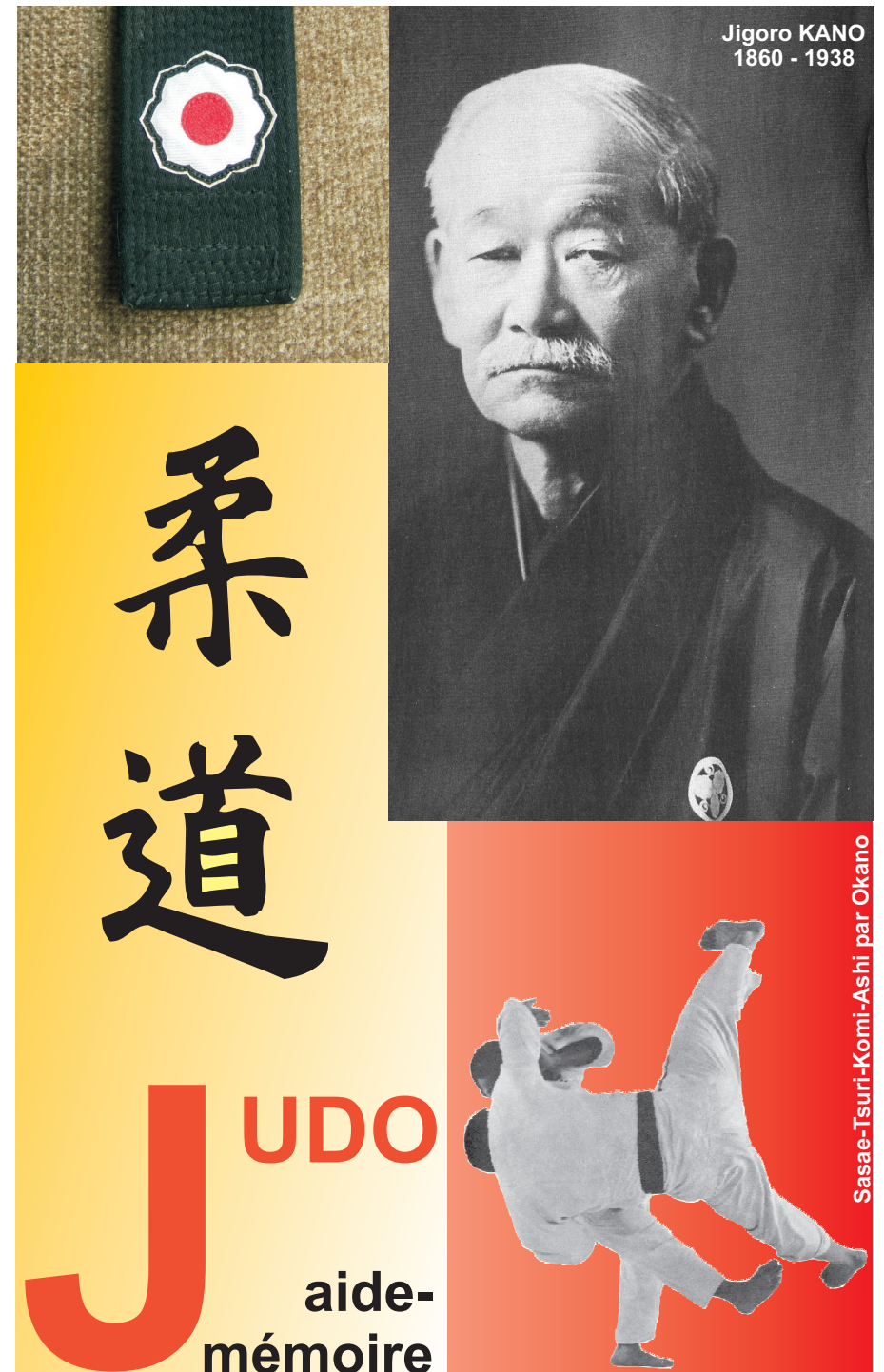


J. Kano

Mes remerciements tout particuliers vont à :

DECROUX Marc, 4e dan  
EDDER Jean-Marc, 5e dan

pour leurs contributions, remarques compétentes, corrections judicieuses, conseils pertinents et autres expertises qui ont contribué à élever le niveau de qualité du présent ouvrage.



# Sommaire

<b>Ashi-Waza</b> .....	4
<b>Te-Waza</b> .....	9
<b>Koshi-Waza</b> .....	13
<b>Sutemi-Waza</b> .....	17
Combinaisons .....	22
Contre-attaques .....	35
<b>Immobilisations</b> .....	44
Dégagements d'immobilisations .....	49
<b>Etranglements</b> .....	55
Dégagements d'étranglements .....	66
<b>Clés de bras</b> .....	70
Dégagements de clés de bras .....	80
Dégagements de jambes .....	84
<b>Entrées au sol</b> .....	85

## ANNEXES

### Classification et grades

.....Grades et techniques selon JSP .....	95
.....Classification par groupes de techniques .....	98
.....Grades et techniques selon GOKYO .....	100

### Lexiques .....

.....Compétition et arbitrage .....	119
-------------------------------------	-----

### Historique et Curriculum Vitae .....

Daniel BONGARD  
Version 3.3  
Mai 2006

## Philosophie du JUDO Kodokan

2 grands principes :

SEIROKU ZENYO    Maximum d'efficacité pour un minimum d'effort

JITA KYOEI        Prospérité et bien-être général



## Vocabulaire des différentes formes d'entraînement

Tandoku-renshyu :	Entraînement seul
Uchi-komi :	Entrée de mouvements répétés
Yakusoku-geiko :	Entraînement réciproque en déplacement avec partenaires consentants
Kakari-geiko :	L'un attaque, l'autre résiste
Randori :	Combat libre, sans attribution de points
Shiai :	Compétition, avec attribution de points
Shizen-hontai :	Position naturelle fondamentale
Jigo-hontai :	Position de défense fondamentale

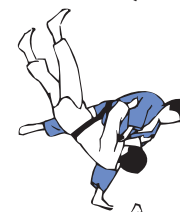
Quand	Âge de Mitsuhiro	Âge de Kano	Événement
Période féodale			Les SAMOURAÏS constituent l'armée impériale
1852	0		Naissance du futur empereur Mitsuhiro
1860	8	0	Naissance de Jigoro KANO, un dimanche 28 octobre à Mikage (Kobe)
1867	15	7	Sacre du nouvel empereur : MITSUHIRO. Début de la dynastie des Meiji.
1868	16	8	Mitsuhiro remplace les Samouraïs par une armée régulière moderne (fusils et canons). Les écoles de Ju-Jitsu ne reçoivent plus de subventions. Les écoles se tournent vers ceux qui daignent payer et elles se popularisent. Les secrets des écoles deviennent publics.
1871	19	11	Jigoro Kano déménage à Tokyo pour suivre des cours à l'Uni impériale (futur diplômé en sciences économiques et politiques et docteur en philosophie).
			Cours de Ju-Jitsu chez Teinosuke Yagi
			Cours de Ju-Jitsu chez Hashinosuke Fukuda et Masatomo Iso de l'école Tenshyn-Shinyo Ryu
			Cours de Ju-Jitsu chez Tsunetoshi Ikubo de l'école Kito-Zyu
1882	30	22	Jigoro Kano ouvre sa propre école, le KODOKAN (12 tatamis dans le temple Eisho). Il enseigne sa propre méthode JUDO
1909	57	49	Jigoro Kano est nommé membre du Comité Olympique International
1912	60	52	Décès de Mitsuhiro. Sacre de Hirohito
1938	-	77	Décès d'une pneumonie de Jigoro Kano, un vendredi 4 mars, sur le retour du Caire via le Comité Olympique aux E.-U.

## REPARTITION DES TECHNIQUES DE JUDO

### NAGE-WAZA

Techniques de projections

TACHI-WAZA

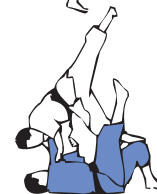


ASHI-WAZA

KOSHI-WAZA

TE-WAZA

SUTEMI-WAZA



MA-SUTEMI

YOKO-SUTEMI

OSAE-KOMI-WAZA



KESA-GATAME

SHIHO-GATAME

### KATAME-WAZA

Techniques de contrôles

SHIME-WAZA



JUJI-JIME

HADAKA-JIME

OKURI-ERI-JIME

KATAHA-JIME

RYOTE-JIME

KATATE-JIME

ASHI-GATAME-JIME

KANSETSU-WAZA



U-I-UDE-GATAME

UDE-GARAMI

U-I-JUJI-GATAME

U-I-HIZA-GATAME

U-I-HARA-GATAME

U-I-WAKI-GATAME

U-I-SANKAKU-GATAME

Non développé dans ce fascicule

### ATEMI-WAZA

Techniques des coups sur les points vitaux

UDE-WAZA



YUBI-SAKI-ATE

KOBUSHI-ATE

TEGATANA-ATE

HIJI-ATE

ASHI-WAZA



HIZA-GASHIRA-ATE

SEKITO-ATE

KAKATO-ATE

## Ashi-Waza

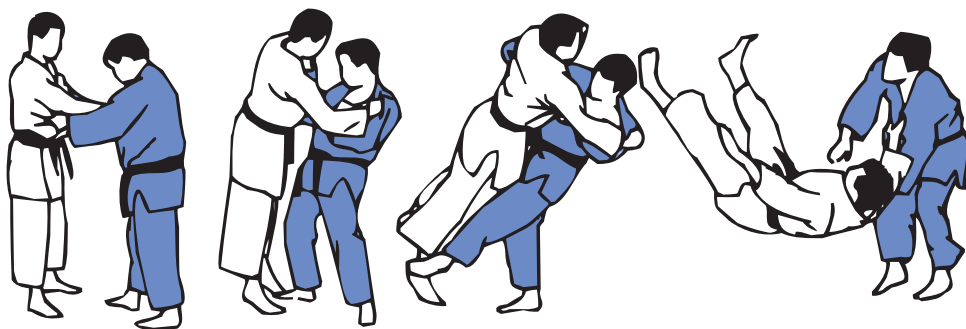
### ASHI-GURUMA



### DE-ASHI-BARAI



### HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



## JUDO – Curriculum Vitae

Le JUDO est né du JU-JITSU (Ju-Jutsu)

Les origines du Ju-Jitsu sont fort mal connues. D'aucuns prétendent que le Ju-Jitsu a été importé au Japon par un Chinois. C'est inexact. Les maîtres japonais Hitotsubashi et Sekiguchi enseignaient déjà cet art de longue date selon les vieux manuscrits Denshos.

Il est possible que la boxe chinoise (Kempo), qui aurait exercé une certaine influence sur le Ju-Jitsu, ait été introduite par le Chinois Chenyuan-Ping. Des documents (Nihon-Shoki) datant de 720 après J.-C. relatent déjà une compétition « Chikara-Kurabe », précurseur du Sumo, qui aurait eu lieu en 230 avant J.-C.

Au Japon, le Ju-Jitsu était presque exclusivement pratiqué par la caste des guerriers. La caste des Chevaliers SAMOURAÏS avait seule le privilège de porter deux sabres. Le port des armes était strictement interdit aux simples citoyens. L'art des combats à l'épée et à mains nues était enseigné aux Samouraïs dans des écoles qui consignaient leurs techniques spéciales dans des manuels secrets, les Denshos.

C'est de cet art du combat à mains nues, appelé Kumi-Uchi, que devait naître plus tard le Ju-Jitsu.

Les 4 entités suivantes ont joué un rôle déterminant dans la naissance du JUDO :

Mitsuhito ► Les Samouraïs ► écoles de Ju-Jitsu ► Jigoro Kano



# Historique du judo

Le judo a été créé au Japon en 1882 par Maître **Jigoro Kano**. Chétif, ce jeune homme mesurait environ 160 cm et pesait une quarantaine de kilos. Comme de nombreux compatriotes, il pratiquait le jiu-jitsu, art martial enseigné par les descendants des samouraïs. Mais la violence omniprésente de cette forme de combat ne lui convenait guère. C'est pourquoi il fonda le judo et l'institut du **Kodokan**.

Jigoro Kano reprit certaines formes du jiu-jitsu pour développer son propre art. Il étudia les techniques de projection et d'immobilisation, ainsi que les luxations portées au niveau du coude. Maître Kobayashi reprit quant à lui les techniques de frappe pour développer le karaté, tandis que Maître Ueshiba exploitait les esquives et luxations pour créer l'aïkido.

Jigoro Kano développa de nombreuses nouvelles techniques, en suivant toujours les mêmes principes: esquiver, utiliser l'énergie de l'adversaire et son mental pour l'emporter. Il ne lui restait plus qu'à donner un nom à ce nouvel art martial. La légende dit que c'est en hiver qu'il trouva la solution. Méditant dans son jardin, il entendit le bruit des branches d'un arbre robuste qui craquaient sous le poids de la neige. Puis, un bruit étouffé retint son attention: les branches d'un cerisier avaient plié, faisant ainsi tomber la couche de neige. Cette image collait parfaitement à l'idée que suivait Jigoro Kano dans l'élaboration de ses techniques. Il décida donc de baptiser son art JUDO (JU = souplesse, DO = voie), autrement dit "**voie de la souplesse**".

Jigoro Kano s'investit pleinement dans la propagation de son art martial. Il diffusa son enseignement hors des frontières japonaises. Il fit même partie du comité du CIO, et réussit ainsi à promouvoir le judo, qui devint discipline olympique en 1964.

Le judo est accessible à tous, indépendamment de l'âge, du sexe ou des aptitudes physiques. C'est aussi un bon moyen pour apprendre la maîtrise de soi. Le judo est actuellement pratiqué par plusieurs millions d'hommes et de femmes à travers le monde.

## Ashi-Waza

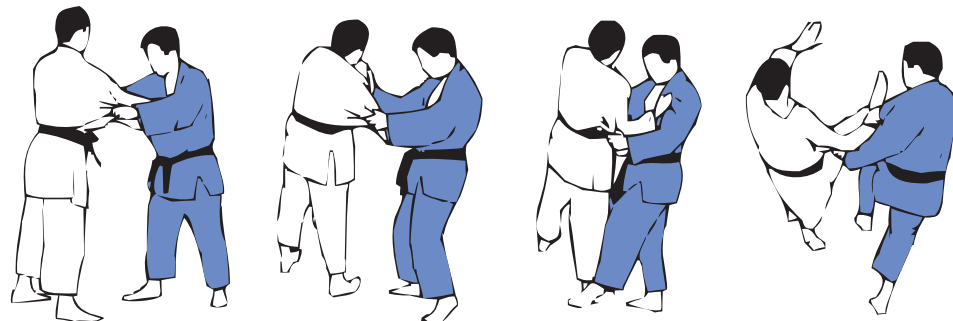
### HIZA-GURUMA



### KO-SOTO-GAKE

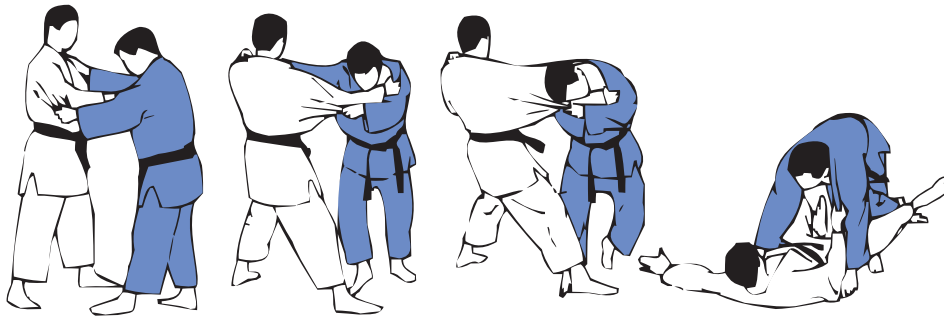


### KO-SOTO-GARI

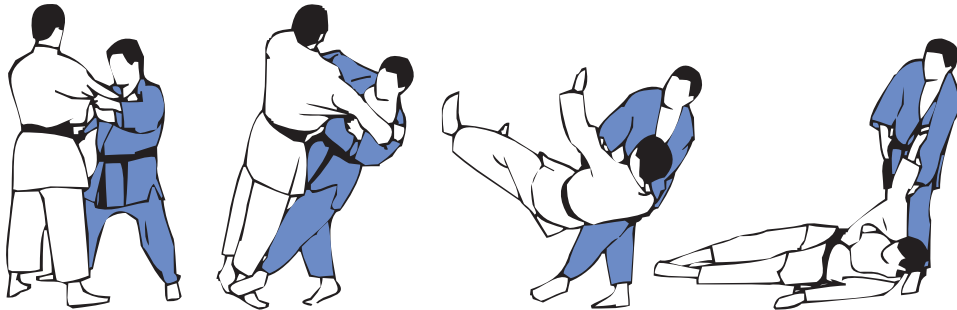


## Ashi-Waza

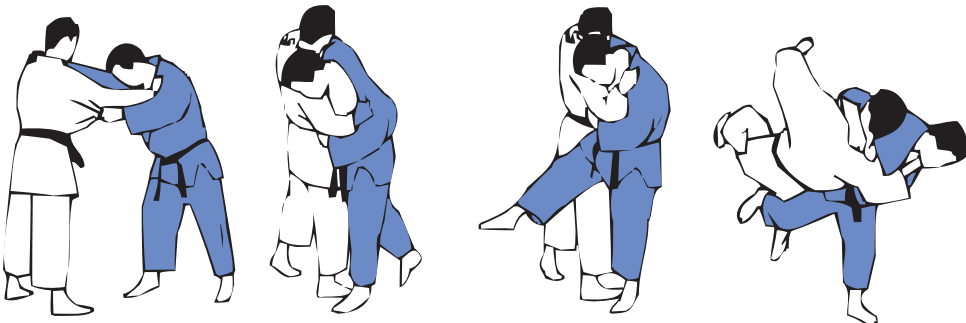
### KO-UCHI-GARI



### OKURI-ASHI-BARAI



### O-SOTO-GARI



## Gestes de l'arbitre (4)

### OSAE-KOMI (début d'immobilisation)



Lorsqu'un combattant parvient à immobiliser son adversaire au sol, l'arbitre annonce **Osaekomi**. Dès ce moment, le combattant immobilisé doit se dégager dans les 25 secondes, sinon il perd le combat par **ippon**.

### SONOMAMA – YOSHI (ne bougez plus)



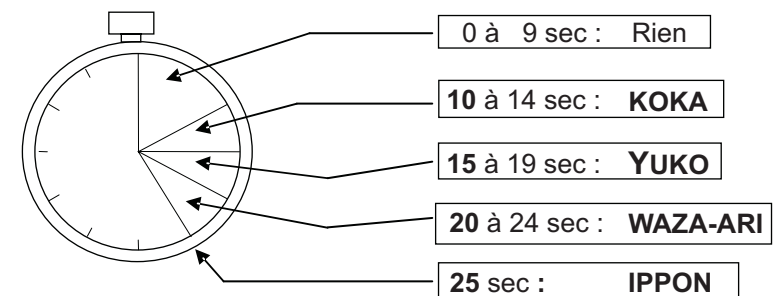
Si une situation est anormale, l'arbitre annonce **Sonomama**. Les deux combattants ne doivent plus bouger. Quand l'arbitre a rétabli l'ordre, il annonce **Yoshi** et le combat reprend.

### TOKETA (fin d'immobilisation)



Lorsque le combattant immobilisé parvient à se dégager, l'arbitre annonce **Toketa**. Le temps d'immobilisation jusqu'au **Toketa** détermine la valeur du point obtenu.

### Points obtenus selon le temps d'immobilisation :



## Gestes de l'arbitre (3)



### MOULINETTE (manque de combativité)

Durant le combat debout, lorsqu'un combattant ne montre aucune technique, l'arbitre arrête le combat et lui inflige une moulinette pour non combativité, sanctionnée par **shido**.



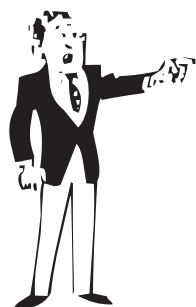
### ZONE DE DANGER (5 secondes dans le rouge)

Durant le combat debout, si un combattant reste 5 secondes avec les deux pieds dans le rouge (zone de danger) sans rien faire, l'arbitre arrête le combat et le sanctionne par **shido**.



### FAUSSE ATTAQUE (action sans intention de projeter)

Durant le combat debout, lorsqu'un combattant exécute un mouvement pour donner l'impression d'une attaque mais sans intention de projeter, l'arbitre arrête le combat et lui inflige une pénalité (**shido**) pour fausse attaque.



### PÉNALITÉ (shido, ou hansoku-make)

Lorsqu'un combattant doit être sanctionné, l'arbitre arrête le combat. Quand les combattants sont de nouveau à leur place, l'arbitre se tourne vers le combattant fautif, fait un geste explicatif puis annonce la pénalité en le désignant.

## Ashi-Waza

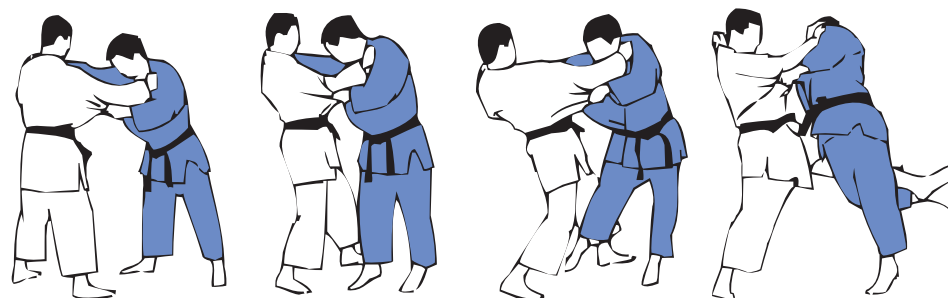
### O-SOTO-GURUMA



### O-SOTO-OTOSHI

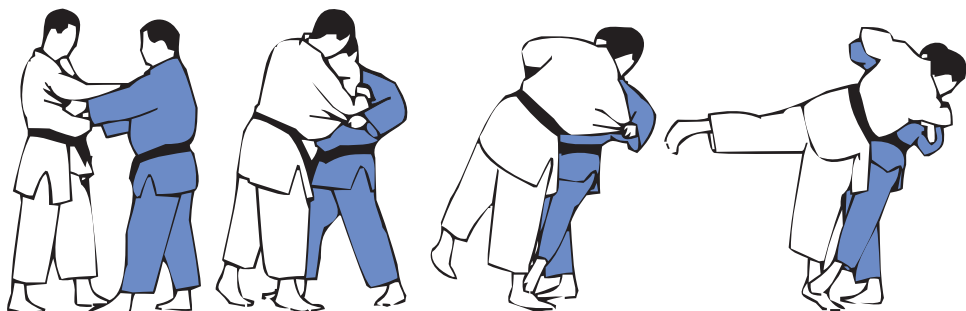


### O-UCHI-GARI

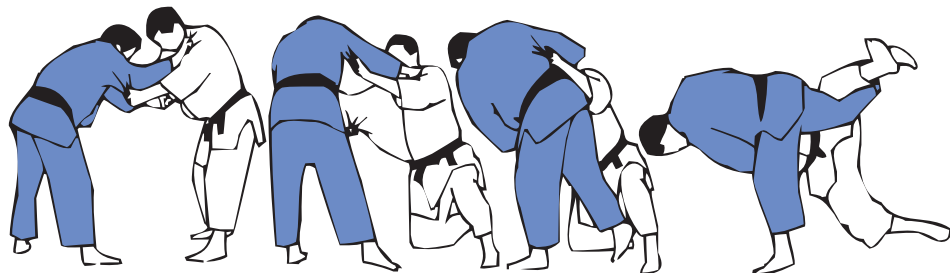
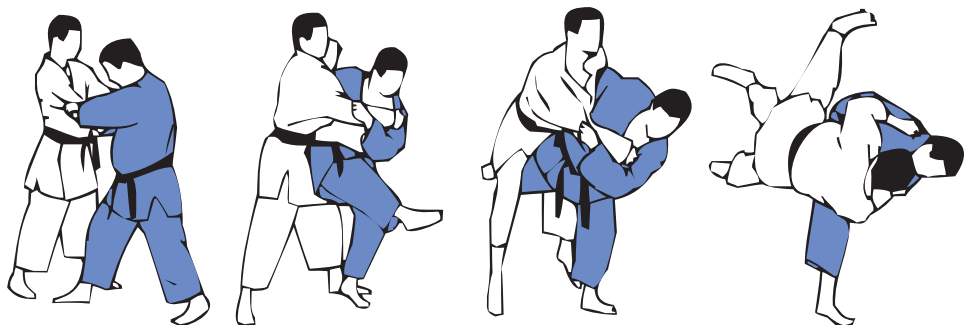


## Ashi-Waza

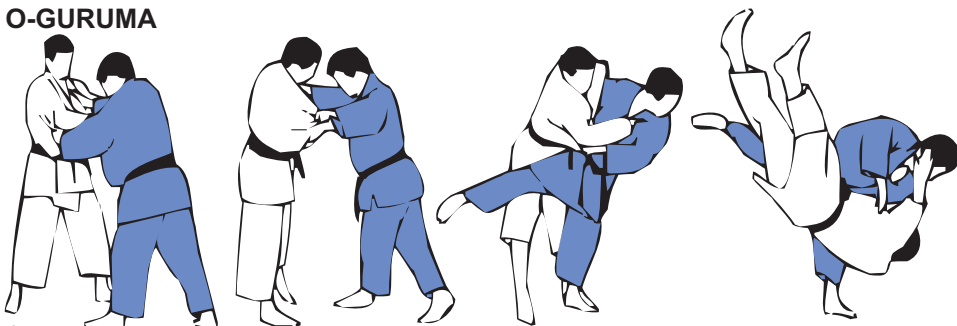
### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



### UCHI-MATA



### O-GURUMA



## Gestes de l'arbitre (2)



### KOKA (avantage 3 points)

Si un combattant projette son adversaire avec contrôle sur les cuisses ou les fesses, l'arbitre donne **Koka**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, si l'adversaire est immobilisé pendant 10 à 14 secondes.



### ANNULATION (ou rectification d'une valeur)

Lorsque l'arbitre doit rectifier sa décision (selon la majorité du trio arbitral), il remontre la valeur donnée et l'annule comme indiqué. Puis, le cas échéant, il donne une nouvelle valeur.



### MATTE (arrêtez)

Lorsque le combat ne montre aucune progression ou si un des combattants sort de la surface de combat ou encore si une action doit être sanctionnée, l'arbitre annonce **Matte**. Les combattants retournent alors à leur place.

### Tableau d'affichage (exemple) :

SHIDO 2	1	0	0	0	1	3	
Pén.	W-ari	Yuko	Koka	W-ari	Yuko	Koka	Pén.

Le **SHIDO 2** chez blanc donne un **YUKO** à bleu après avoir soustrait un **KOKA** chez bleu provoqué précédemment par le **SHIDO 1** de blanc.  
Blanc gagne par **WAZA-ARI**.



# Gestes de l'arbitre (1)

## Te-Waza



### IPPON (victoire 10 points)

Action décisive qui termine le combat. Peut être obtenu sur projection (avec force, vitesse et contrôle, l'adversaire tombant à plat sur le dos), immobilisation (25 secondes) ou abandon de l'adversaire suite à une clé de bras ou un étranglement.



### WAZA-ARI AWAZETE IPPON (victoire 10 points)

Lorsqu'un combattant obtient un second **Waza-ari** dans le même combat, le résultat équivaut à un Ippon et termine le combat. Le premier **Waza-ari** peut avoir été obtenu debout ou au sol.



### WAZA-ARI (avantage 7 points)

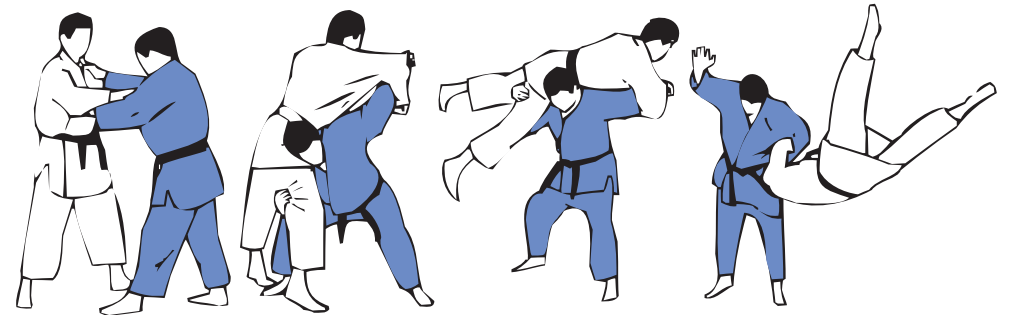
Si un combattant projette son adversaire avec contrôle mais qu'un des 3 autres critères manque (force, vitesse ou chute à plat sur le dos), l'arbitre donne **Waza-ari**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, en immobilisant l'adversaire pendant 20 à 24 secondes.



### YUKO (avantage 5 points)

Si un combattant projette son adversaire avec contrôle mais peu de force ou de vitesse et que l'adversaire chute sur le côté, l'arbitre donne **Yuko**. Cet avantage peut aussi être obtenu au sol, si l'adversaire est immobilisé pendant 15 à 19 secondes.

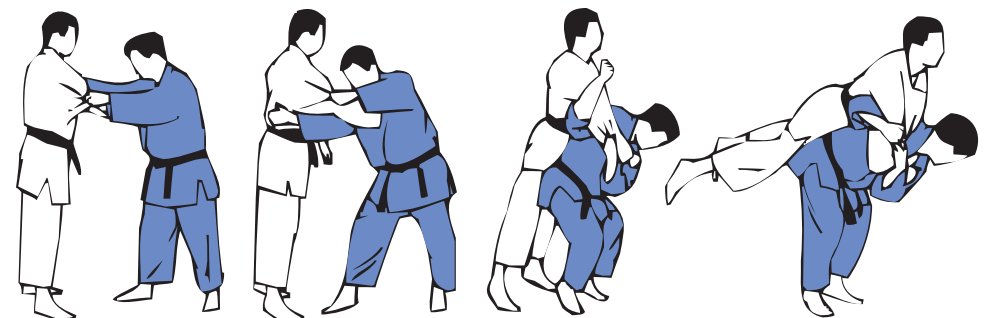
### KATA-GURUMA



### MOROTE-GARI (Ryo-Ashi-Dori)



### IPPON-SEOI-NAGE

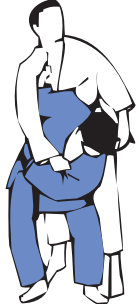


# Te-Waza

## SODE-SEOI-NAGE



## ERI-SEOI-NAGE



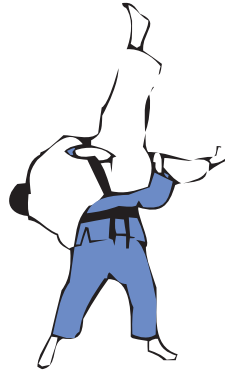
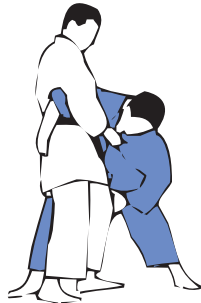
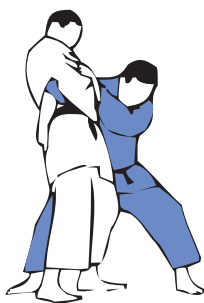
## MOROTE-SEOI-NAGE



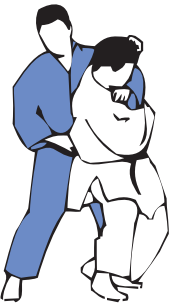
## SEOI-OTOSHI



## SUKUI-NAGE



## SUKUI-NAGE (Te-Guruma)

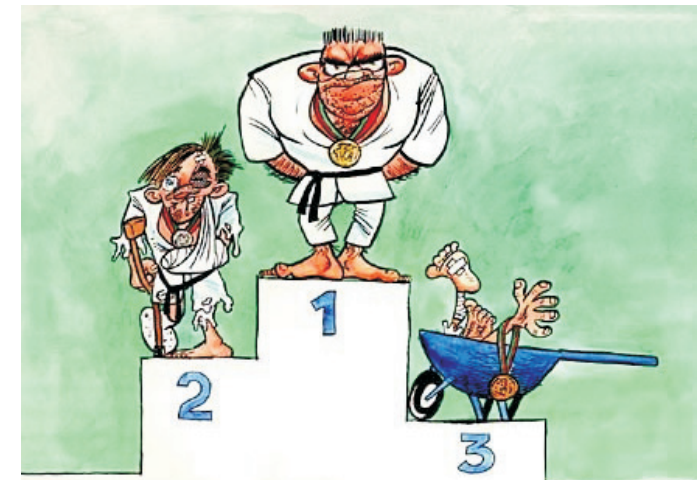


# Vocabulaire de compétition

## Noms japonais

## Noms français

Ippon	: 10 points (victoire)
Waza-ari	: 7 points (fois 2 = victoire)
Yuko	: 5 points (non cumulable)
Koka	: 3 points (non cumulable)
Shido	: Observation (donne Koka pour adversaire)
Hansoku-make	: Disqualification
Rei	: Saluez
Hajime	: Commencez
Matte	: Arrêtez
Jikan	: Temps
Sono-mama	: Ne bougez plus
Yoshi	: Allez-y
Osae-komi	: Immobilisation
Toketa	: Fin d'immobilisation
Hantei	: Décision
Sore-made	: Terminé
Hikiwake	: Match nul
Fuzen-gachi	: Victoire ou forfait
Kiken-gachi	: Victoire par abandon
Kinsa	: Supériorité
Sogo-gachi	: Victoire par combinaison
Waza-ari-awazate-ippou	: 2 Waza-ari donnent Ippon
Yushei-gachi	: Victoire par supériorité



## Les Chiffres

un = ichi  
deux = ni  
trois = san  
quatre = yon (ou shi)  
cinq = go  
six = roku  
sept = nana (ou shichi)  
huit = hachi  
neuf = kyu  
dix = jyu

一 二 三 四 五  
六 七 八 九 十

Au-dessus de 10, on parle en addition de dizaine plus unité. En d'autres mots pour dire "12" on dira "10 (plus) 2".

De cette manière :

11 = "dix (plus) un" = "jyu ichi"  
12 = "dix (plus) deux" = "jyu ni"  
13 = "dix (plus) trois" = "jyu san"  
14 = "dix (plus) quatre" = "jyu shi" ou "jyu yon"  
15 = "dix (plus) cinq" = "jyu go"  
16 = "dix (plus) six" = "jyu roku"  
17 = "dix (plus) sept" = "jyu nana" ou "jyu shichi"  
18 = "dix (plus) huit" = "jyu hachi"  
19 = "dix (plus) neuf" = "jyu kyu"

Pour les nombres de 20 à 99, on dira quelque chose comme "3 (fois) dix (plus) six" pour "36".

De cette manière :

36 = "3 (fois) dix (plus) 6" = "san jyu roku"  
43 = "4 (fois) dix (plus) 3" = "yon jyu san"  
71 = "7 (fois) dix (plus) 1" = "nana jyu ichi"  
99 = "9 (fois) dix (plus) 9" = "kyu jyu kyu"

Afin de compter plus haut, on se base sur le même principe :

100 = "hyaku"  
1000 = "sen"  
10000 = "man"

Ainsi,

101 = "cent (plus) un" = "hyaku ichi"  
201 = "deux (fois) cent (plus) un" = "ni hyaku ichi"  
546 = "cinq (fois) cent (plus) quatre (fois) dix (plus) 6" = "go hyaku yon jyu roku"  
3427 = "san zen yon hyaku ni jyu nana (or shichi)" (notez que "sen" devient "zen" après une consonne prononcée comme le "n")  
23456 = "ni man san zen yon hyaku go jyu roku"

Quelques anomalies :

Utilisez "shi" pour "quatre" seulement lorsqu'il indique l'unité. Donc, utilisez "shi" ou "yon" dans 3654

mais employez "yon" pour 40, 400, 4000, etc.

Utilisez "shichi" pour "sept" seulement lorsqu'il indique l'unité. Donc, utilisez "shichi" ou "nana" dans 9607, mais employez "nana" pour 70, 700, 7000, etc.

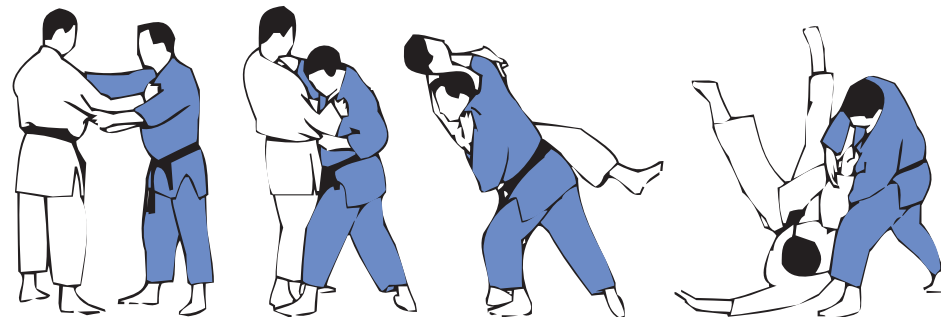
600 = "roppyaku" (pas "rokyu hyaku")

800 = "happyaku" (pas "hachi hyaku")

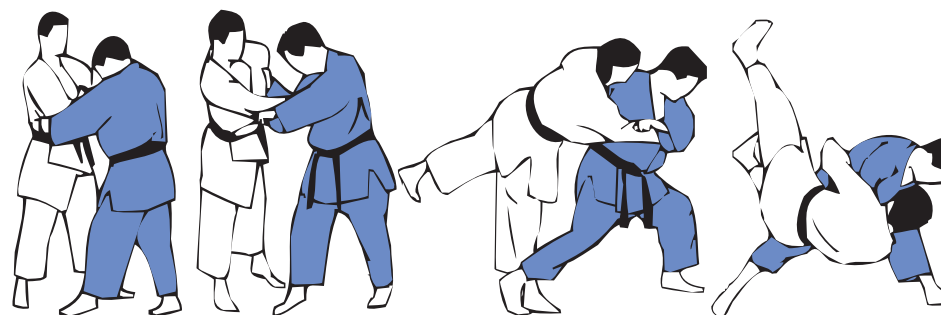
8000 = "hassen" (pas "hachi sen")

## Te-Waza

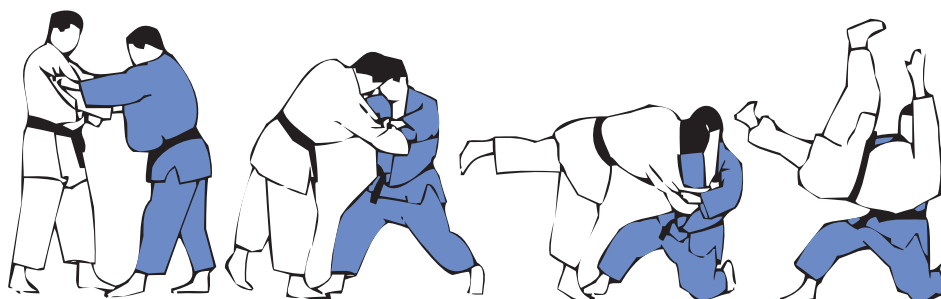
### SUMI-OTOSHI



### TAI-OTOSHI

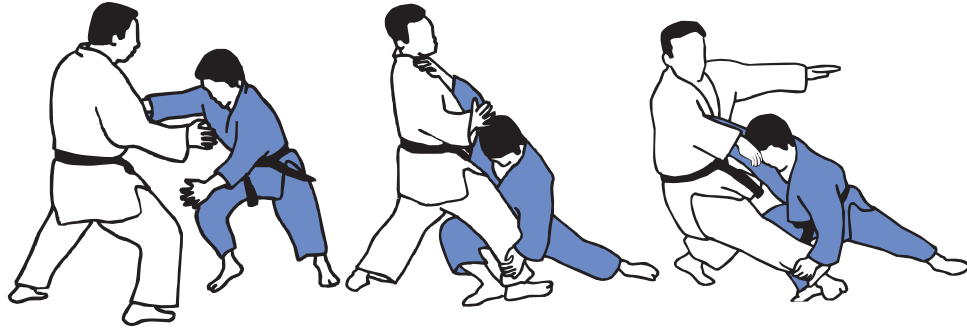


### UKI-OTOSHI



# Te-Waza

**KUCHIKI-DAOSHI**  
par Kawaguchi



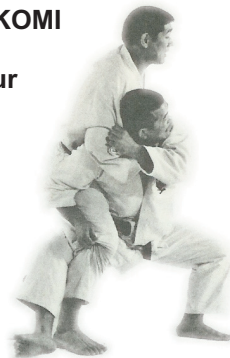
**KIBISU-GAESHI**  
par Osawa



**KATA-ASHI-DORI**  
selon Kawaishi



**KO-UCHI-MAKKOMI**  
par Okano  
(Ashi-Waza pour  
comparaison)



**Wakizashi** Sabre court

**Waza** Technique ou travail

**Waza-ari** Presque la victoire

**Waza-ari-awasete-ippou** Deux waza-ari font Ippon

## Y

**Yame** "arrêtez!" "revenez en position d'attente."

**Yasumi** "repos!"

**Yaku-soku-Geiko** Etude en déplacement: pour l'application des techniques

**Yoi** "Soyez prêts!"

**Yoko** De côté ou latéral

**Yoko-Gake** Accrochage de côté

**Yoko-Geri-Keage** Coup de pied latéral fouetté

**Yoko-Geri-Keikomi** Coup de pied latéral pénétrant

**Yoko-Guruma** Enroulement de côté par l'extérieur

**Yoko-Otoshi** Renversement latéral

**Yoko-Uchi** Coup de poing de côté

**Yoko-Ukemi** Chute latérale

**Yoko-Shiho-Gatame** Contrôle latéro-sternal

**Yoko-Sutemi** Le côté au sol

**Yoko-Sutemi-Waza** Sutémis sur le côté

**Yoko-Tomoe-Nage** Projection en cercle latéral

**Yoko-Tsuki** Coup de pointe de côté

**Yoko-Wakare** projection vers l'avant

**Yon** Quatre

**Yodan** Ceinture Noire 4ème Dan

**Yoshi** Reprenez le combat! (après sono-mama)

**Yoshin-ryu** Ancienne école de ju-jutsu

**Yudansha** Praticant portant la ceinture noire,

**Yuki-Chigae** Clé en manivelle ou en Z

**Yuko** Avantage moyen

**Yubi-Kansetsu** Clé de doigts

**Yubi-Saki-Ate** L'extrémité des doigts

**Yuri** Glissé

**Yusei-gashi** Victoire par supériorité

## Z

**Za** Position agenouillée,

**Zanshin** Esprit de vigilance doit exister avant, pendant après la frappe

**Zarei** Salut à genoux

**Zeme** Attaque

**Zen** Méditation d'origine chinoise, du bouddhisme.

**Zuki ou tsuki** Coup de poing.



**Tettsui** Coup de poing en marteau

## U

**Uchi** Intérieur, frapper, coup indirect

**Uchi-Ude-Uke** Blocage avec l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur

**Uchi-Mata** Fauchage intérieur

**Uchi-Komi** Attaques répétées, éducation du style, de l'automatisme et de la vitesse

**Uchi-Maki-Komi** Ko-Uchi ou O-Uchi-Gari en forme Maki-Komi

**Uchi-mata** Fauchage par l'intérieur de la cuisse

**Uchi-Oroshi (Tettsui)** Coup de poing en marteau du haut vers le bas

**Ude** Bras ou coude

**Ude-Gatame** Clé du coude avec le bras

**Ude-Garami** Enchevêtrement de bras/coudes

**Ude-Kime-Nage** Projection par hyperextension du coude

**Ude-Nobashi** Etirement du bras

**Ude-Osae** Immobilisation du bras

**Ude-Ishigi-Ashi-Garami** Luxation de coude avec contrôle jambe fléchie

**Ude-Ishigi-Hiza-Gatame** Luxation de coude contrôle genou (luxation du bras par le genou)

**Ude-Ishigi-Ude-Gatame** Luxation de coude en extension

**Ude-Ishigi-Waki-Gatame** Luxation de coude avec contrôle de l'aisselle

**Ude-Ishigi-Hara-Gatame** Luxation de coude avec contrôle du ventre

**Ude-Garami** Clé de coude en flexion

**Ude-Ishigi-Juji-Gatame** Luxation de coude avec contrôle en croix (luxation en croix)

**Ude-Ishigi-Momo-Gatame** Luxation de coude avec contrôle de la cuisse

**Uke** Celui qui subit ou chute

**Ukemi** Brise chute

**Uki** Projection flottante, faire flotter

**Uki-goshi** Hanche flottée. Projection flottante de la hanche,

**Uki-Otoshi** Renversement flottant

**Uki-waza** Technique flottante

**Ura** En revers, retourné, dos

**Uraken** coup de revers de poing

**Ura-Nage** Projection en arrière

**Ura-Mawashi-Barai** Balayage circulaire à revers

**Ura-Mawashi-Geri** coup du talon circulaire en revers

**Ura-Uchi ou Ura-Ken** Coup de poing en revers

**Ushiro** Arrière, par l'arrière

**Ushiro-Atama** Coup de tête vers l'arrière

**Ushiro-Dori** Prise aux épaules par derrière

**Ushiro-Geri-Keage** Coup de pied arrière en fouettant

**Ushiro-Geri-Keikomi** Coup de pied arrière en pénétrant

**Ushiro-Ura-Mawashi-Barai** Balayage arrière circulaire sur la jambe avancée

**Ushiro-Ura-Mawashi-Geri** Coup de pied arrière circulaire en revers

**Ushiro-Ukemi** Chute arrière

**Utagau** Le doute, perturbe la lucidité du jugement....

**Utsuri** En déplaçant

**Utsuri-Goshi** Contre de hanche avant

## W

**Waki** Aisselle

**Waki-Gatame** Contrôle par l'aisselle, Clé de coude avec aisselle

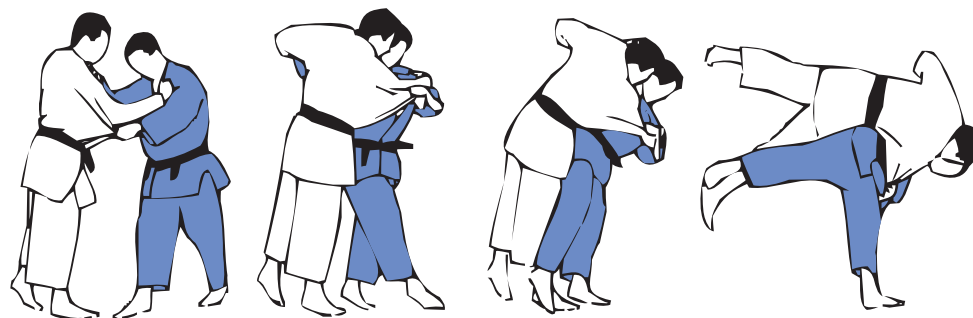
**Waki-Otoshi** Renversement arrière par l'aisselle

# Goshi-Waza

## HANE-GOSHI



## HARAI-GOSHI



## GOSHI-GURUMA (Kubi-Nage)

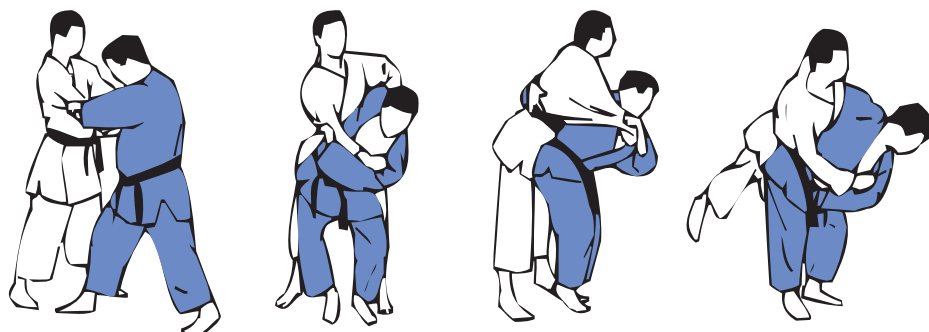


# Goshi-Waza

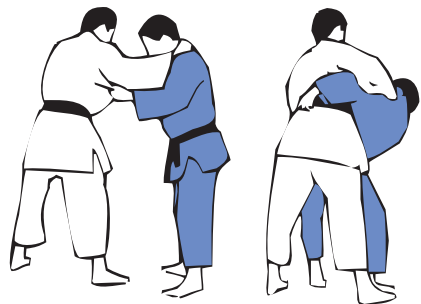
## UKI-GOSHI



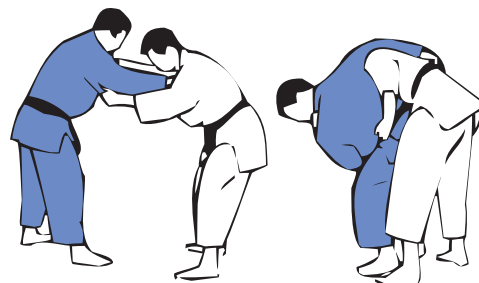
## O-GOSHI



## KO-TSURI-GOSHI



## O-TSURI-GOSHI

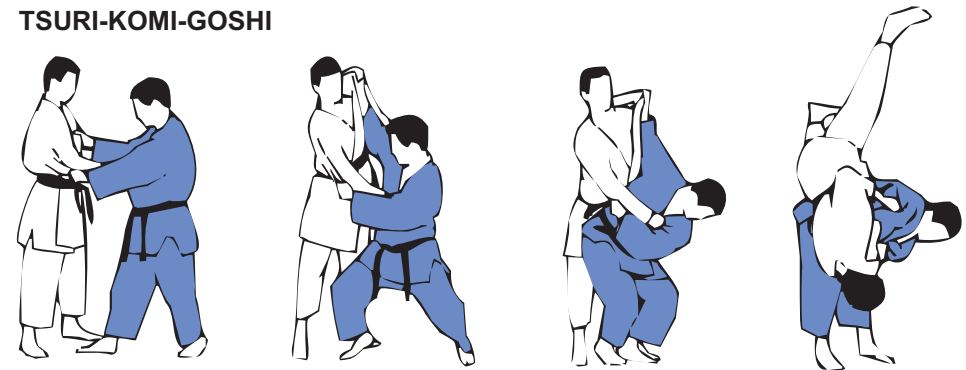


**Tachi** Debout  
**Tachi** Victoire  
**Tachi-waza** Technique debout  
**Tai** Corps  
**Taichi** Position debout  
**Taichi-Ai** Techniques debout  
**Tai-Chi-Chuan** Gymnastique Chinoise, ralenti des séquences imaginaires de combat  
**Tagatane** Tranchant de la main  
**Tai-Otoshi** Renversement du corps (barrage)  
**Tai-jutsu** Exercices à mains nues  
**Tai-Sabaki** Mouvement tournant du corps (en deux temps)  
**Tanden** Abdomen  
**Tandoku-Renshyu** Entraînement seul, obtenir la coordination des MVT  
**Tani** Vallée  
**Tani-Otoshi** "Chute dans la vallée" Renversement arrière (barrage)  
**Tanto** Poignard  
**Tatami** Surface d'entraînement, tapis, natte,  
**Tate-Shiho-Gatame** Contrôle à cheval par les 4 points  
**Tawara-Gaeshi** Techniques de contre utilisée face à Morote-Gari  
**Te** Main  
**Tegatana-Ate** Le tranchant de la main  
**Te-Guruma** Enroulement par les mains  
**Teisho** Blocage de la paume de la main  
**Teisho-Tsuki** Attaque directe de la paume de la main  
**Te-Gaeshi** Renversement avec la main  
**Te-Otoshi** Chute par la main en barrant  
**Tenkan** Rotation pour détourner la force,  
**Tenshi-Nage** Projection ciel terre  
**Teisho** Paume de la main  
**Teisoku** Plante du pied  
**Tekubi** Poignet  
**Te-Kubi-Osae** Clé par hyperflexion du poignet  
**Tobi-Geri** Coup de pied sauté  
**Toketa** Sortie d'immobilisation  
**Tokui-waza** Technique favorite  
**Tomoe** Cercle  
**Tomoe-Nage** Projection en cercle  
**Tonfa** Support de meule (arme de Kobudo),  
**Tori** Celui qui agi ou qui fait chuter  
**Tsubame-Gaeshi** Contre(attaque) de la colombe  
**Tsugi** Succession, l'un après l'autre  
**Tsugi-Ashi** Déplacement sans joindre les pieds  
**Tsukake** Coup de poing direct  
**Tsuki ou zuki** Coup de poing  
**Tsuki-Age** Coup de poing en remontant (de bas en haut)  
**Tsuki-Dashi** Transpercer avec la main  
**Tsukomi** Pousser  
**Tsuki-Kake** Coup de poing à l'estomac  
**Tsuki-Komi** Coup de pointe à l'estomac  
**Tsukuri (Ku-Ts-Ka)** Préparation, mise en place  
**Tsuri** Soulever, pêcher  
**Tsuri-Komi-Goshi** Projection de hanche en tirant et en soulevant, pêchée

**Shikko** Marche à genou,  
**Shime ou Jime** Etranglement, Strangulation  
**Shime-Waza** Techniques d'étranglements  
**Shimoza** Côté du Dojo réservé aux élèves  
**Shimozeki** Côté inférieur du dōjō  
**Shin-Tai** Déplacement  
**Shinaï** Sabre d'entraînement en bambou fendu,(Kendo)  
**Shinkokyu** Exercice de respiration  
**Shito** Pointe des doigts  
**Shinto** Religion traditionnelle du Japon  
**Shisei** Attitude, posture  
**Shio** Quatre directions  
**Shio-Nage** Projection dans les quatres coins  
**Shiro** Blanc.  
**Shito** Coup avec la pointe des doigts  
**Shizen-Tai** Position debout naturelle  
**Sho** Premier  
**Shodan** Débutant ceinture noire 1er Dan  
**Shomen** Frappe au milieu de la tête  
**Shomen-Uchi** Attaque de haut en bas  
**Shumatsu-undo** Exercice de retour au calme  
**Shuto** Coup avec le tranchant de la main ou en fourche  
**Shuto-Uke** Blocage avec le tranchant de la main  
**Sode** Manche  
**Sode-Guruma-Jime** Etranglement arrière par enroulement du revers  
**Sode-Tori** Prise de manche  
**Sogo-gachi** Victoire par combinaison  
**Soke** Maître fondateur  
**Sokumen** De biais,  
**Sokuto** Sabre externe du pied  
**Sore-made** Fin de l'exercice en cours, fin du combat  
**Sono-mama** Ne bougez plus! (en Ne-waza)  
**Sotai-Renshyu** Etude technique: d'apprendre ou de perfectionner une technique  
**Soto** Extérieur  
**Soto-Maki-Komi** Enroulement extérieur  
**Soto-Ude-Uke** Blocage avec l'avant de l'extérieur vers l'intérieur  
**Sukui** En cuiller  
**Sukui-Nage** Projection en "cuillère"  
**Suri-Age** Coup au visage  
**Suri-Ashi** Marche en glissant  
**Suriage-Waza** Technique de contrôle de la technique du partenaire  
**Sutemi** Action faite "en Sacrifice", (n'a pas le sens "d'attaque suicide")  
**Sutemi-waza** Technique de mouvement en sacrifice  
**Sumi** Coin, angle  
**Sumi-Gaeshi** Renversement dans l'angle  
**Sumi-otoshi** Chute dans l'angle  
**Sumo** Lutte traditionnelle Japonaise  
**Suwari** Assis, au sol

## Goshi-Waza

### TSURI-KOMI-GOSHI

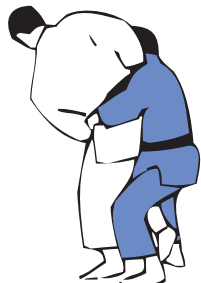
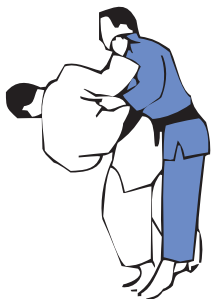


### SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

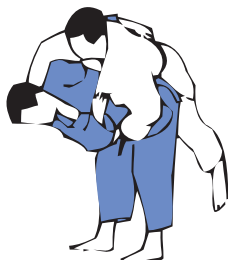
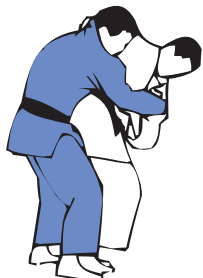


# Goshi-Waza

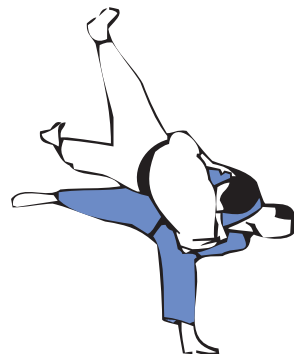
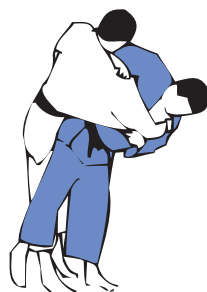
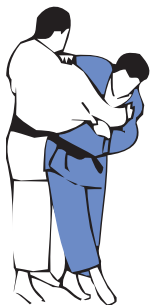
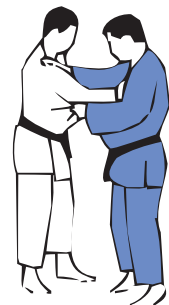
## USHIRO-GOSHI



## UTSURI-GOSHI



## YAMA-ARASHI



**Rei** Le salut et "saluez!"

**Reigi** Etiquette

**Renshi** Instructeur de 6° Dan

**Renshu** Pratique

**Renraku-Waza** Techniques d'enchaînement (combinaison)

**Ritsurei** Salut debout, "saluez dans la position où vous vous trouvez"

**Ronin** Samuraïs sans emploi

**Roku** Six

**Rokudan** Ceinture Blanche et rouge 6ème Dan

**Ryogan-Tsuki** Pique aux deux yeux

**Ryo-Eri-Dori** Saisie des deux revers

**Ryo-Igi-Dori** Saisie des deux coudes

**Ryo-Kata-Dori** Saisie des deux épaules

**Ryo-Kata-Oshi** Poussée des deux épaules

**Ryo-Sode-Dori** Saisie des deux manches

**Ryote** Double

**Ryote-Dori** Saisie des deux poignets

**Ryu** Ecole, style, méthode

## S

**Sabaki** Déplacement

**San** Trois

**San** Madame, Monsieur

**Sandan** Ceinture Noire 3ème Dan

**Sasae** Bloquer, maintenir

**Sasae-Tsuri-Komi-Ashi** Blocage du pied en soulevant et en tirant, en pêchant

**Sasae-Tsuri-Komi-Goshi ?**

**Saï** Trident (arme de kobudo),

**Samourai ou Samurái** Guerrier de l'époque féodale

**Sankaku** Triangle

**Sankaku-Jime** Etrangl. (cou et un bras) par les 2 jambes

**Seiken** Le Poing.

**Sempai** un étudiant senior.

**Sen** Prendre l'initiative de l'attaque

**Sensei** Professeur ou maître (né avant, plus ancien),

**Sen-No-Sen** Anticiper l'action de l'adversaire

**Sei-Retsu** "Alignez-vous"

**Seiza** "Placez-vous en Zazen !" : position agenouillé, les fesses sur les talons

**Seoi** Epaule

**Seoi-Kantsetsu** Clé d'épaule

**Sekitô-Ate** La plante du pied

**Sempai** Ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un Dojo. un étudiant senior.

**Shi / yon** Quatre

**Shidoi** assistant instructeur.

**Shihan** Maître, fondateur, Professeur des professeurs.

**Shiai** Compétition, un match, une lutte

**Shiai-Geiko** Compétition. Combat arbitré

**Shiai-Jo** Aire de combat

**Shiburi** Succession de frappes dans le vide (Kendo)

**Shichi / nana** Sept

**Shichidan** Ceinture blanche et rouge 7ème Dan

**Shido** Faute légère



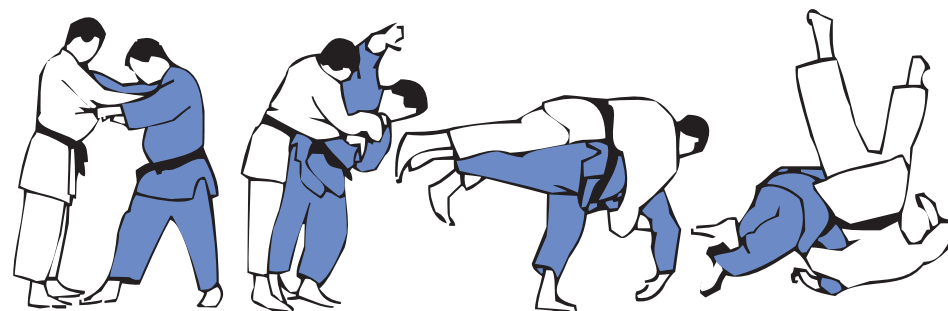
**Nage** Projeter  
**Nage-Waza** Projection  
**Naginata** Bâton long à lame  
**Nami-Gaeshi** Retrait du pied et de la jambe vers le haut, en protection  
**Nami-Juji-Jime** Etranglement facial croisé (main en pronation)  
**Naname** Circulaire, en biais ou en oblique  
**Naname-Uchi** Fendre en biais  
**Naname-Tsuki (mawashi-tsuki)** Coup de poing circulaire  
**Ne** Couché  
**Ne-waza** Technique au sol  
**Nekoashi** Position du chat  
**Ni** Deux  
**Nidan** Ceinture noire 2ème Dan  
**Ninja** Résistant, guerrier des montagnes  
**Nin-Jutsu** Ensemble des techniques de résistance et de guérilla  
**Nihon** 2, parallèle,  
**Nodo** Gorge  
**Nuki** Poussée  
**Nukite** Pique de la main,  
**Nuki-Kake** Blocage du sabre  
**Nuki-Waza** Esquive de l'attaque adverse dans même temps d'une riposte  
**Nunchaku** Fléau à céréales (arme de kobudo)

**O**  
**O** Grand  
**Obi** Ceinture,  
**Obi-Tori** Prise de la ceinture  
**Odoroku** Surprise, comportement jetant le trouble dans l'esprit de l'adversaire  
**O-Goshi** Gde bascule de hanche  
**O-Guruma** Gd enroulement  
**Oi-Tsuki** Coup de poing direct du côté de la jambe avancée  
**Omote** Face, positif; Technique qui domine d'emblé l'adversaire  
**O-Mawashi-Barai** Grand balayage circulaire sur la jambe avancée  
**Onegai shimasu** : "Je vous invite à vous entraîner avec moi".  
**Okumi** Ensemble  
**Okuri** Les deux, glisser  
**Okuri-Ashi** déplacement pieds (ramener pied arrière ss dépasser l'autre)  
**Okuri-Ashi-Barai** Lancer (balayer) les deux jambes du même côté  
**Okuri-Eri-Jime** Etranglement arrière en glissant le col  
**Oroshi** En marteau  
**Osae** Immobilisation ou contrôle, maintien, prise,  
**Osae-komi** Immobiliser contre soi, immobilisation  
**Osae-komi-Waza** Technique d'immobilisation  
**Osoreru** Crainte de l'adversaire (Mayou, Odoroku, Osoreru, Utagau)  
**O-Soto-Gari** Grand fauchage extérieur  
**O-Soto-Otoshi** Grand renversement extérieur  
**O-Uchi-Gari** Grand fauchage intérieur  
**Otoshi** Tomber, vaciller,

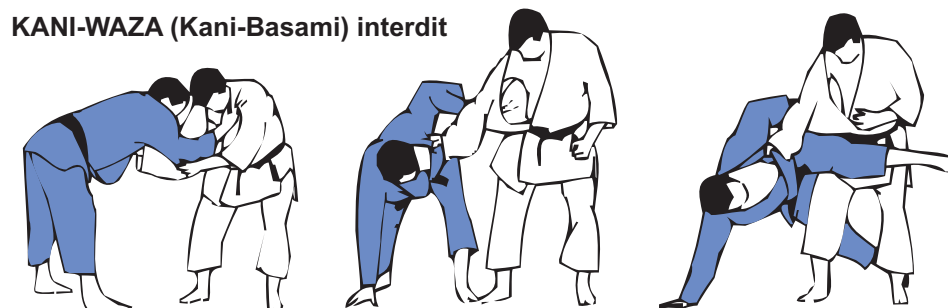
**R**  
**Randori** Exercice libre  
**Rei** Respect

## Sutemi-Waza

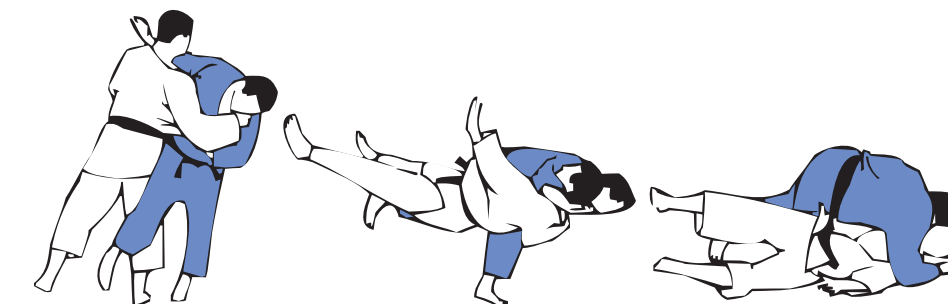
### HANE-MAKI-KOMI



### KANI-WAZA (Kani-Basami) interdit



### O-SOTO-MAKI-KOMI

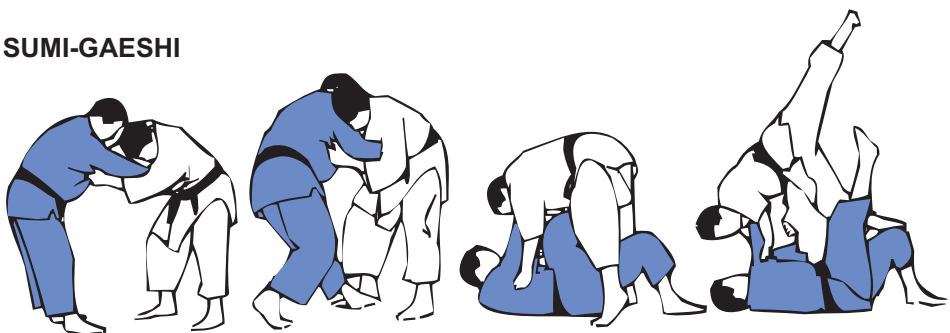


# Sutemi-Waza

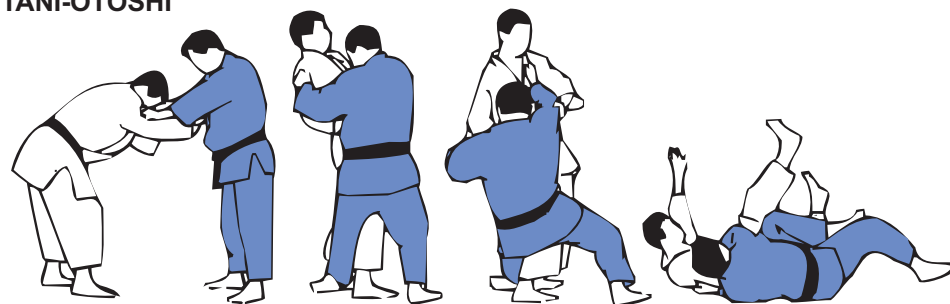
## SOTO-MAKI-KOMI



## SUMI-GAESHI



## TANI-OTOSHI



- Mae-Geri** Coup de pied de face
- Mae-Geri-Keage** Coup de pied de face en fouettant
- Mae-Geri-Keikomi** Coup de pied de face pénétrant
- Mae-Hiza** Coup de genou au bas ventre
- Mae-Ukemi** Chute avant
- Maitta** J'abandonne!
- Maite-Uchi (Haishu-Uchi)** Attaque circulaire du dessus de la main (main ouverte)
- Maite-Tsuki** Coup de poing rebondissant
- Make** Défaite
- Maki** Enrouler
- Maki-komi** Entrée en enroulement
- Makiwara** Poteau de frappe de bois planté dans le sol dans lequel le pratiquant frappe en Tsuki.  
Souvent le haut du poteau est recouvert de paille serrée. Ceci permet de durcir les  
Kentos et de développer le Kime.
- Makura-Gesa-Gatame** Contrôle par le travers en oreiller
- Makoto** Sentiment d'absolue sincérité et totale franchise, incluant un esprit pur et non-troublé.
- Manabu** Apprendre en imitant
- Mata** Intérieur de la cuisse
- Matte** Arrêt momentané du combat, "attendre"
- Matsuba** Aiguilles de pin
- Mawari** Rotation
- Mawashi** Circulaire, en tournant
- Mawashi-Geri** Coup de pied circulaire
- Mawashi-Tsuki** Coup de poing circulaire avec le dos de la main
- Mayou** Etat de perplexité, nuit à la juste appréciation de la situation
- Men** La tête, la face
- Metsuke** L'endroit où se fixe le regard
- Mi** Corps,
- Mienai** "Je n'ai rien vu", dit par un juge
- Mine** Le dos de la lame
- Migi** Droit, droite (hidari =gauche)
- Migi-Shizen-Tai** A droite
- Migi-Jigo-Tai** Position défensive à droite
- Mikazuki** Croissant
- Mikazuki-Geri** Coup de pied circulaire tendu de la plante du pied
- Mune** Poitrine
- Mune-Gatame** Clé au coude avec le buste
- Mune-Oshi** Pousser à la poitrine
- Mochi** Prendre avec les deux mains,
- Mokuso** Méditation assise Zen
- Momo, Mata** Cuisse
- Mondo** Discussion
- Morote** A deux mains
- Morote-Gari** Fauchage 2 jambes à deux mains
- Morote-Jime** Etranglement à deux mains
- Morote-Seoi-Nage** Projection d'épaule à deux mains
- Morote-Teisho** Blocage avec les deux mains
- Moto no ichi** "Position de départ".
- Moto-Dachi** Partenaire qui dirige l'exercice
- Mumobi** "avertissement pour geste dangereux"

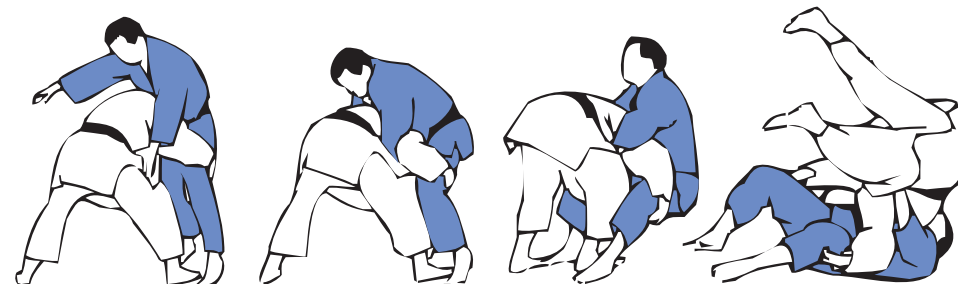
N

**Kuchiki-Daoshi** "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains  
**Kung-Fu** Art de combat Chinois  
**Kumi** Saisie,  
**Kumi-kata** Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,  
**Kumite** Combat de karate-do  
**Kuzure** Variante,  
**Kuzure-Gesa-Gatame** Contrôle latéro-costal  
**Kuzure-Kami-Shiho-Gatame** Variante du Contrôle arrière sternal  
**Kuzure-makura-gesa-gatame** Variante du contrôle en oreiller par le travers  
**Kuzure-tate-shiho-gatame** Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement  
**Kuzure-yoko-shiho-gatame** Variante du contrôle des 4 points par le côté  
**Kuzushi (KuTsKa)** Déséquilibre, écroulement  
**Kwansetsu** Luxation,  
**Kyo** Groupe, principe  
**Kyû** Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)  
**Kyudo** Voie du tir à l'arc  
**Kyusho wazaï** Techniques de points de pression.  
**Kote** Poignet  
**Kote-Gaeshi** Clé de poignet en flexion  
**Kote-Mawashi** Clé de poignet en tournant  
**Kote-Hineri** Clé de poignet en Tordant  
**Kokyu-Nage** Projection dos à dos, Projection respiratoire (sans saisie)  
**Ku** Neuf  
**Kudan** Ceinture Rouge, 9e Dan  
**Kubi** Cou,  
**Kubi-nage** Projection par le cou  
**Kubi-Kantsetsu** Clé de cou  
**Kuchiki-Daoshi** "Abattre l'arbre mort" Renversement arrière avec les mains  
**Kung-Fu** Art de combat Chinois  
**Kumi** Saisie,  
**Kumi-kata** Prise du judogi ou du Ju-Jitsugi,  
**Kumite** Combat de karate-do  
**Kuzure** Variante,  
**Kuzure-Gesa-Gatame** Contrôle latéro-costal  
**Kuzure-Kami-Shiho-Gatame** Variante du Contrôle arrière sternal  
**Kuzure-makura-gesa-gatame** Variante du contrôle en oreiller par le travers  
**Kuzure-tate-shiho-gatame** Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement  
**Kuzure-yoko-shiho-gatame** Variante du contrôle des 4 points par le côté  
**Kuzushi** Déséquilibre  
**Kwansetsu** Luxation,  
**Kyo** Groupe, principe  
**Kyû** Degrés avant les Dan (du 6° au 1° Kyu)  
**Kyudo** Voie du tir à l'arc  
**Kyusho wazaï** Techniques de points de pression.

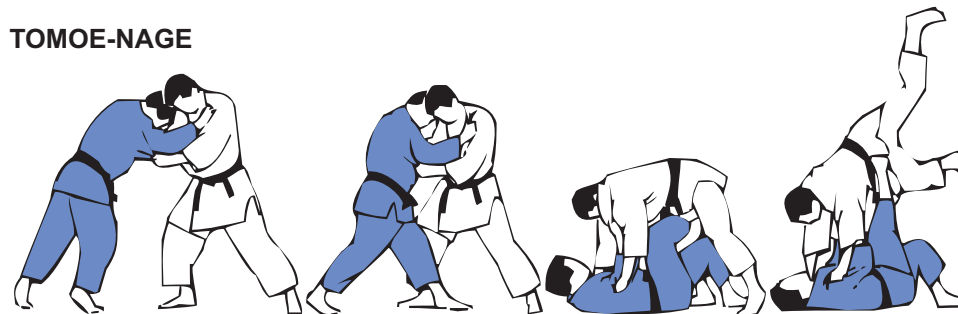
**M**  
**Mâ** notion d'espace temps, c'est souvent la distance entre le pratiquant et son objectif de frappe.  
**Ma-ai** Distance ou timing par rapport à un adversaire.  
**Maai ga toh** "Pas à la bonne distance".  
**Ma ou Mae** Avant, devant, de face,  
**Mae-Atama** Coup avec la tête de face

## Sutemi-Waza

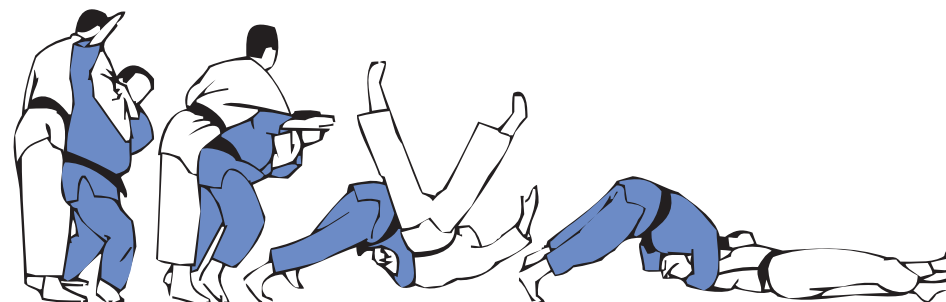
### TAWARA-GAESHI



### TOMOE-NAGE

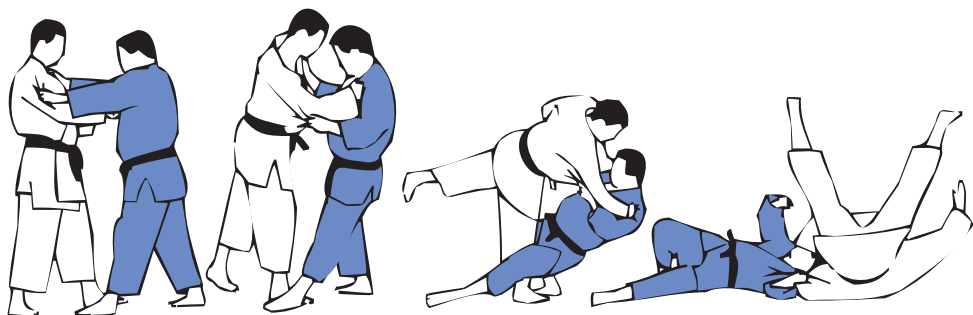


### UCHI-MAKI-KOMI

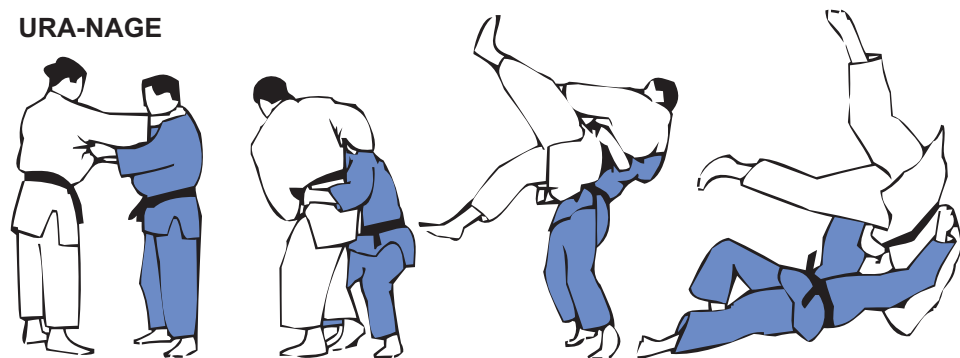


# Sutemi-Waza

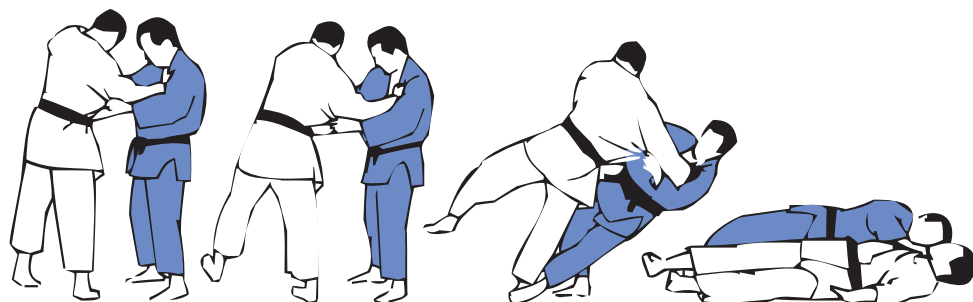
## UKI-WAZA



## URA-NAGE



## YOKO-GAKE



**Kiba-Dachi** Position du chevalier

**Kime** Détermination mentale, physique sans faille, décision, décisif

**Kin-Geri** Coup de pied donné à l'entrejambe avec le dessus du pied

**Ki-o-tsuke** : "Attention".

**Kiai** Manifestation de l'énergie (ki) par le cri qui jaillit du corps, permettant d'accroître l'efficacité d'une technique.

**Kihon** Entraînement fondamental, dans le vide

**Kihon-Waza** Techniques fondamentales

**Kiken** : "Renonciation"

**Kiken-gachi** Victoire par abandon

**Kiri** Couper ou fendre

**Kiritsu** "levez-vous!"

**Kiri-Komi** Coup de tranchant à la tête

**Kiri-Oroshi** Pourfendre avec le sabre

**Kiri-Te** L'action des mains

**Kito-Ryu** Ancienne école de ju-jutsu

**Kizami** Avant,

**Ko** Petit

**Ko-bo-ichi** Concept de rapport d'attaque-défense.

**Ko-budo** Arts martiaux traditionnels (Okinawa)

**Kobushi** Le poing

**Kobushi-Ate** Le poing

**Kochiki-daoshi** Variante de ko-uchi-gari

**Kodokan** Endroit où l'on étudie la voie, créé par Jigoro kano

**Kodachi** Le sabre court

**Kohai** Débutant

**Kojeki** Attaque,

**Kokoro** Esprit, cœur.

**Kokoro-Gamae** La garde du cœur, attitude mentale

**Ko-Kutsu** Position de combat, poids du corps sur la jambe arrière

**Komi** Tomber, tirer, dedans, contre

**Koka** Petit avantage

**Korosu** Littéralement, "Tuer"

**Koshi** Balle du pied,

**Koshi** Hanche

**Koshi-Nage** Projection par les hanches

**Koshi-Guruma (anc. Kubi-Nage)** Enroulement sur la hanche

**Koshi-Kantsetsu** Clé de hanche

**Ko-Soto-Gake** Pt accrochage extérieur

**Ko-Soto-Gari** Pt fauchage extérieur

**Ko-Uchi-Barai** Projection mawashi-geri-gedan la face interne jambe avancé

**Ko-Uchi-Gari** Pt fauchage intérieur

**Kote** Poignet

**Kote-Gaeshi** Clé de poignet en flexion

**Kote-Mawashi** Clé de poignet en tournant

**Kote-Hineri** Clé de poignet en Tordant

**Kokyu-Nage** Projection dos à dos, Projection respiratoire (sans saisie)

**Ku** Neuf

**Kudan** Ceinture Rouge, 9e Dan

**Kubi** Cou,

**Kubi-nage (Koshi-Guruma)** Projection par le cou

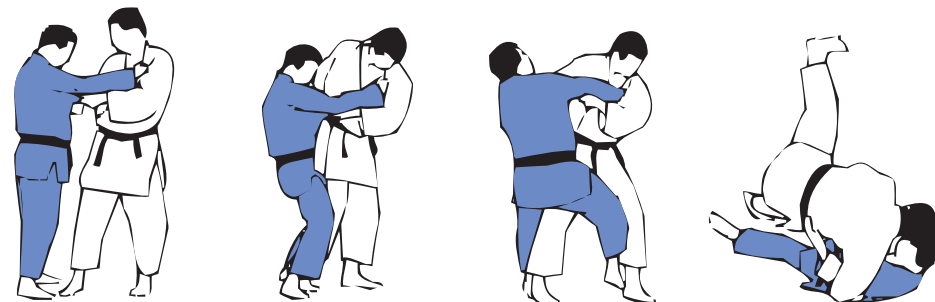
**Kubi-Kantsetsu** Clé de cou



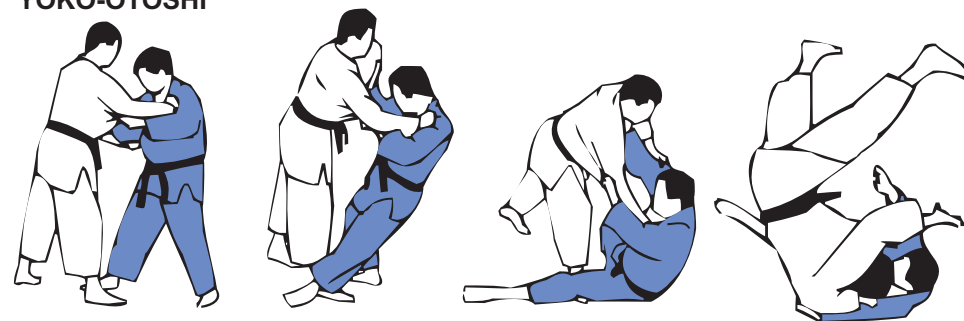
**Kaï** Ecole  
**Kakari-geiko** Attaque de l'un, résistance de l'autre  
**Kama** Faucille (arme de kobudo)  
**Kamae** Garde ou posture  
**Kami** Tête, au-dessus  
**Kami-Shiho-Gatame** Contrôle arrière sternal (par les 4 points), par-dessus  
**Kamiza** Côté du Dojo réservé enseignants et invités de haut niveau  
**Kan** Bâtiment  
**Kani** Langouste  
**Kani-Basami** Renversement par ciseaux (pince de langouste)  
**Kano Jigoro** Fondateur du Judo  
**Kansetsu, kwansetsu** Clé (de bras pour luxation)  
**Kake (Ku-Ts-Ka)** Exécution, finalisation, application de la technique  
**Kakae-Jime** Etranglement par écrasement  
**Kara** Vide  
**Karate** Main vide  
**Karategi** : Tenue de karate.  
**Karate-Do** Voie de la main vide  
**Katame ou gatame** Contrôle  
**Katame-waza** Technique de contrôle  
**Kata** Forme ou Figure de référence, dogme. Transmission codifiée des arts martiaux  
**Kata** Epaule / un point, un côté, en coin  
**Kata-Ha-Jime** Etranglement arrière, (une main au revers, une à la nuque)  
**Kata-Juji-Jime** Etranglement facial croisé  
**Kata-Gatame** Contrôle par l'épaule et la tête  
**Kata-Guruma** Enroulement autour des épaules  
**Katana** Sabre  
**Kata-Oshi** Pousser à l'épaule  
**Katate** Une main  
**Katate-Age** Lever la main pour frapper  
**Katate-Dori** Prise d'une main  
**Katate-Jime** Etranglement d'une seule main  
**Katana** Sabre Japonais que le Samouraï portait à la ceinture  
**Kawas-gake** Accrochage sur l'avant de la jambe  
**Keage** Forme remontante, Fouetté  
**Ke-Age** Coup de pied au bas ventre  
**Kekomi** Forme pénétrante  
**Kesa** Revers, travers  
**Kesa-gatame** Contrôle par le travers  
**Keiko ou geiko** Entraînement (exercice)  
**Keikogi** Tenue d'entraînement  
**Keikoku** Faute grave  
**Ken** Nom générique désignant le sabre(ou l'épée)  
**Kendo** La voie du sabre  
**Kendoka** Personne experte en Kendo  
**Ken-Jutsu** Entraînement au maniement du sabre  
**Kempo** "Loi du poing"  
**Kensei** Technique avec un Kiai silencieux, en méditation.  
**Kensen** La pointe du sabre (synonyme de Kissaki)  
**Kenshi** Escrimeur  
**Kento** Têtes d'articulation des phalanges, 2e et 3e métacarpiens de la main.  
**Ki** Energie, force interne, concept japonais de l'énergie vitale, le Chi des arts chinois.

## Sutemi-Waza

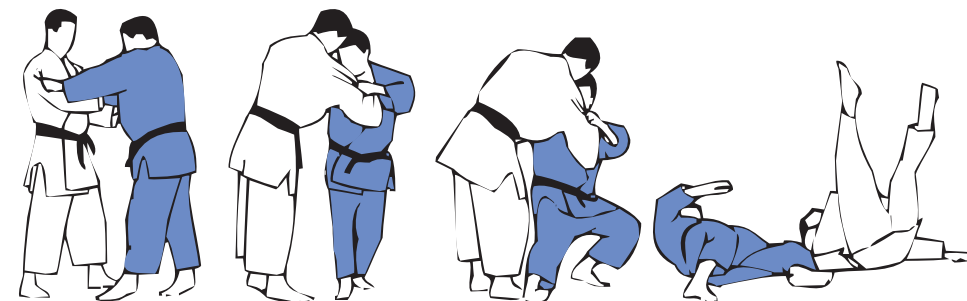
### YOKO-GURUMA



### YOKO-OTOSHI



### YOKO-WAKARE



# Combinaisons ou enchaînements (Renraku-Waza)

## Projections + Projections

### O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI



### O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



### O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



**Hiza-Gatame** Clé au coude avec le genou  
**Hiza-Geri** Coup de genou de face ou en position décalée  
**Hiza-Guruma** Enroulement autour du genou  
**Hon** Fondamental  
**Hon-Gesa-Gatame** Contrôle par le travers du corps (latéro-costal)  
**Huchi-Mata** lancement intérieur de la cuisse

I

**Iai** Dégainer le sabre  
**Iai-do** Art de tirer le sabre  
**Iaito** Sabre de métal, non coupant utilisé pour la pratique du Iaito,  
**Ichi** Un  
**Idori** Technique assis  
**Igi** Réclamation  
**Igi-Uchi (Empi)** Attaque du coude  
**Ikomi** Technique d'amenée au sol  
**Ineri** Poignet  
**Ippon** Un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque  
**Ippon-Seoi-Nage** Projection par une épaule  
**Irimi** Action d'entrer dans l'attaque  
**Irimi-Nage** Projection en entrant  
**Ishigi** Luxation, Hyperextension (du coude, ...)  
**Ittsui** Genou

J

**Jime ou shime** Etranglement, strangulation  
**Jigo-Tai** Position défensive  
**Jo** Bâton court  
**Jodan** Niveau haut  
**Jodan-Age-Uke** Blocage haut en remontant  
**Jogai** Sortie de l'aire de combat  
**Joseki** Place d'honneur du Dôjô  
**Jotsu** Garde, empoignade **Ai-Jotsu** –symétrique, **Kenka-Jotsu** –croisée  
**Jû** Souplesse  
**Jû dix**  
**Judan** Ceinture Blanche et large, 10e Dan  
**Jûdô** Voie de la souplesse  
**Juji** En croix  
**Juji-Gatame** Contrôle en croix  
**Juji-Uke** Blocage en croix  
**Ju-Jitsu** Art de la souplesse  
**Junbi-undo** Exercices d'assouplissement  
**Jitsu, Jutsu** Art ou technique

K

**Kaiten-Nage** Projection en tournant  
**Kaeshi ou gaeshi** Torsion, renverser  
**Kaeshi-waza** Technique de renversement  
**Kagami** Miroir  
**Kakato, Kagato** Talon  
**Kakato-Ate** Le talon  
**Kakato-Geri** Coup avec le talon

**Goshin** Défense  
**Guruma** Roue ou enroulement  
**Gyaku** Contraire, inverse  
**Gyakun** Technique paralysante  
**Gyaku-Juji-Jime** Etranglement croisé facial  
**Gyaku-Tsuki ou Zuki** Coup de poing du côté de la jambe arrière

## H

**Hai** : "oui".  
**Hachi** Huit  
**Hachidan** Ceinture Rouge, 8e Dan  
**Hadaka** nu  
**Hadaka-Jime** Etranglement à mains nues (arrière par l'avant bras)  
**Hagaeschi** Réplique  
**Haishu** Dos de la main  
**Haisoku** : Le dessus du pied.  
**Haito** sabre de la main  
**Haito-Uchi** Attaque circulaire du tranchant de la main  
**Hane** Sauter, bondir,  
**Hane-Goshi** Hanche percutée, sautée  
**Hane-Maki-Komi** Hanche sautée en roulant.  
**Hanshi** Grand Maître.  
**Hantei** "jugement".  
**Hantei** Décision.  
**Hantei kachi** "victoire après jugement".  
**Hansoku-make** Disqualification, -10 points (arbitrage)  
**Hajime** Commencer, début du combat  
**Hakko** 8e, lumière  
**Hakama** Jupe-pantalon de la tenue traditionnelle Japonais  
**Hara** ventre, centre vital  
**Hara-Gatame** Clé au coude avec le ventre  
**Harai** Balayage ou fauchage  
**Harai-Goshi** Hanche fauchée  
**Harai-Tsuri-Komi-Ashi** Balaya du pied en pêchant  
**Haishu** Coup avec le dos de la main  
**Hata** Drapeau  
**Heian** "L'esprit pacifique"  
**Heisoku** dessus du pied  
**Heito** Coup avec la base du pouce  
**Hidari** Gauche  
**Hidari-Jigo-Tai** Position défensive à gauche  
**Hiji ou higi** Coude  
**Hiji** Coup de coude (haut,bas,bas, haut,circulaire, arrière, revers)  
**Hiji-Ate** Le coude  
**Hiki** Entrer  
**Hikite** Action inverse du bras opposé à celui qui exécute une technique  
**Hiki-wake** Match nul  
**Hikomi-gaeshi** Renversement en tirant  
**Hineri** En tordant  
**Hishigi** luxation  
**Hiza** Genou  
**Hizagashira-Ate** Le genou

## Combinaisons

### TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



### HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI

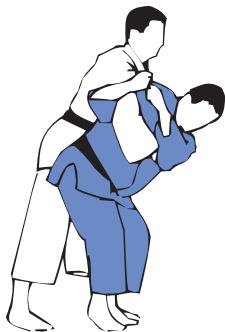


### UCHI-MATA + O-UCHI-GARI

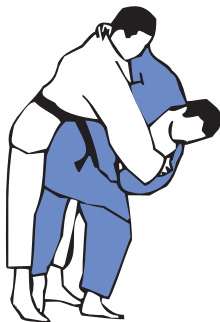
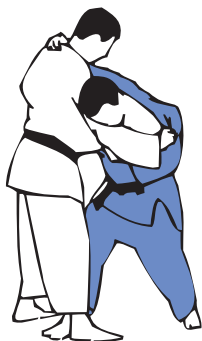


# Combinaisons

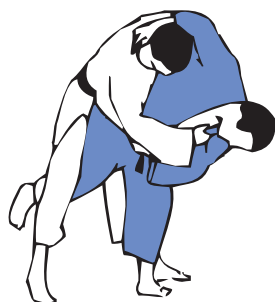
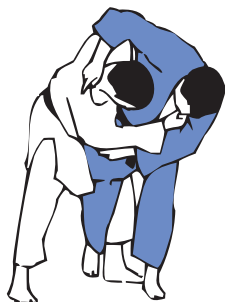
## KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



## KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI



## O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



## D

**Dachi** Position

**Dan** Degré dans la ceinture noire, grade supérieur

**De** Avancé

**De-Ashi-Barai** Balayage du pied avancé

**Do** Voie spirituelle

**Do** : La voie, le signe japonais pour "Do" est le même que le signe chinois pour "Tao".

**Dori** saisie, prendre

**Do-Jime** Ciseau au corps

**Dojo** Lieu où l'on étudie la voie, où l'on pratique les arts martiaux

**Dojo** Salle d'entraînement (Do = voie, Jo = illumination)

**Domo arigato gozaimashita** : "Merci beaucoup".

## E

**Ebi-Garami-Jime** Etranglement par enroulement du cou

**Emon** vêtement

**Empi** Le coude

**Eri** Revers, col

**Eri-seoi-nage** Projection d'épaule à l'aide d'un revers

## F

**Fudo-dachi** Position de combat, poids du corps réparti sur les deux jambes

**Fudoshin** c'est la relation de toutes les énergies, du corps et de l'esprit. "Shin" signifie Esprit et "Fudo" signifie extérieurement, stabilité, équilibre et force et intérieurement la concentration des énergies.

**Fujubun** "Plus de force".

**Fukushin shugo** Concertation de juges.

**Fumi-Komi-Geri** Coup de pied bas latéral avec le tranchant externe du pied

**Fukushin** Nom des deux arbitres latéraux

**Fushen-Gashi** Victoire par forfait

## G

**Ganmen-Tsuki** Coup de poing fouetté du bras avant

**Garami** Enrouler, nouer

**Gari** Fauchage

**Gatame ou Katame** Contrôle

**Gake** Accrochage

**Gaeshi ou kaeshi** Torsion, renverser, retourner, le contre

**Gashira ou Kashira** : Haut, tête

**Gedan** Niveau bas

**Gedan-Barai** Blocage bas avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur

**Geri ou keri** Attaque de jambe

**Gedan-Geri** Coup de pied bas avec le tranchant interne du pied

**Geiko** Exercice d'entraînement

**Gi** Tenue (d'entraînement)

**Go** Cinq

**Go** Force

**Go-No-Sen** Attaquer immédiatement après l'attaque de l'adversaire

**Godan** Ceinture Noire 5° dan

**Gokyo** Progression d'enseignement

**Goshi ou Koshi** Hanche



### A

**Aïwan-Uke** Blocage bas avec l'avant-bras de l'extérieur vers l'intérieur  
**Age** Lever, remonter,  
**Age-Tsuki** Coup de poing en remontant  
**Ago-Oshi** Repousser le menton  
**Aka** Rouge  
**Aka no kachi** : "Rouge gagne".  
**Aïki** Union de l'énergie  
**Aïkido** Voie de l'harmonie avec l'énergie universelle (maître UESHIBA)  
**Aïkidoka** Pratiquant d'Aïkido  
**Aïki-jitsu** Art de la maîtrise de l'énergie  
**Antachi** au sol et l'adversaire debout  
**Arashi** Tempête  
**Ashi** Pied, Jambe, déplacement,  
**Ashi-barai** Fauchage des pieds  
**Ashi-Garami** Torsion du coude par enroulement de jambe autour du bras  
**Ashi-Gatame-Jime** Etranglement avec l'aide d'une jambe  
**Ashi-Guruma** Enroulement autour de la jambe  
**Ashi-waza** Technique de pied  
**Atama** Tête  
**Atenai yoni** "Avertissement sans pénalité"  
**Ate** Visée (Point vitaux)  
**Ate-Waza** Technique d'attaque des points vitaux,  
**Anza** Position assise en tailleur  
**Atemi** Coup frappé au moyen d'une partie du corps  
**Aya** vêtement  
**Ayumi-ashi** Marche normale

### B

**Barai, Harai** Balayage  
**Basami** Ciseau  
**Bo** Bâton long  
**Boken** dague  
**Bu** Guerrier  
**Budo** Voie de l'art martial  
**Budoka** Pratiquant d'un art martial Japonais  
**Bu-jitsu** Art du guerrier  
**Bunkai** : Etude des techniques et applications d'un Kata.  
**Bushi** Nom donné à toute personne de la classe des guerriers  
**Bushido** Code d'honneur des Samuraïs  
**Butsukari** Exercices d'entrée ou répétitions

### C

**Chudan** Niveau moyen (plexus solaire)  
**Chui** En arbitrage: pénalité moyenne (faute)  
**Chui** : "Attention".  
**Choku** Direct  
**Chushin** Centre, milieu

## Combinaisons

### IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI



### TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI

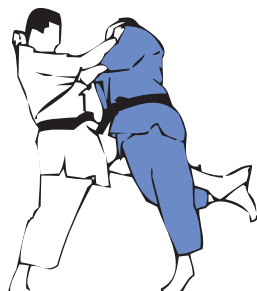
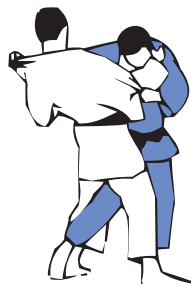


### HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI

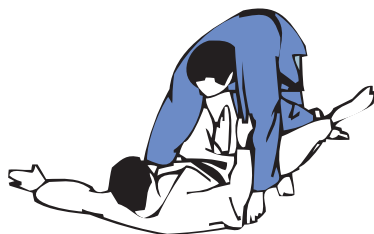


# Combinaisons

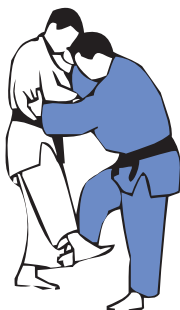
## KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



## O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



## KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



## GRADUATIONS

### KYU – GRADE (inférieur)

NOM	EUROPE e.a.	JAPON e.a.
	Couleur	Couleur
6 ROKKYU	Blanc	Blanc
5 GOKYU	Jaune	Blanc
4 YONKYU / SHIKYU	Orange	Blanc
3 SANKYU	Vert	Marron
2 NIKYU	Bleu	Marron
1 IKKYU	Marron	Marron

### DAN – GRADE (supérieur)

1 SHODAN	Noir
2 NIDAN	Noir
3 SANDAN	Noir
4 YODAN	Noir
5 GODAN	Noir
6 ROKUDAN	Noir / Rouge-Blanc
7 SICHIDAN	Noir / Rouge-Blanc
8 HACHIDAN	Noir / Rouge-Blanc
9 KUDAN	Noir / Rouge
10 JUDAN	Noir / Rouge
11 JUICHIDAN	Noir / Rouge
12 JUNIDAN / SHIHAN	Noir / Blanc (ceinture large)

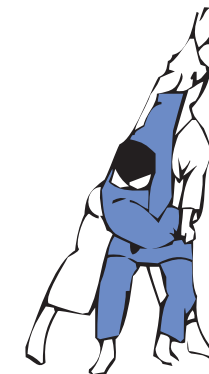
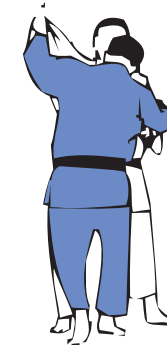
(11 et 12 sont devenus obsolètes)

Les femmes portent les mêmes ceintures mais avec une ligne blanche horizontale dans la longueur de la ceinture.

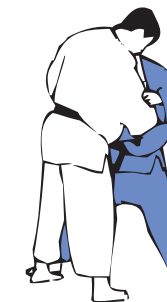
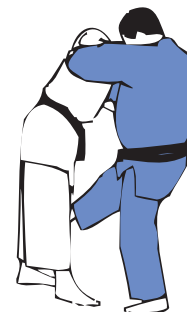
Les couleurs des ceintures peuvent être différentes pour les enfants et les juniors ; ceci varie de pays en pays.

Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
SHIME-WAZA	6	HADAKA-JIME	2	1
	6	SANKAKU-JIME	2	1
	6	KATA-HA-JIME	2	
	6	MOROTE-/RYO-TE-JIME	2	
	6	KATA-TE-JIME	2	
	6	ASHI-GATAME-JIME	2	
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-WAKI-GATAME	2	2
	7	Ude-Ishigi-HARA-GATAME	2	1
	7	Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME	2	1
ASHI-WAZA	1	O-SOTO-GURUMA	1	
KOSHI-WAZA	2	USHIRO-GOSHI	1	2
TE-WAZA	3	KUCHIKI-DAOSHI	1	2
	3	MOROTE-GARI	1	2
	3	SUMI-OTOSHI	1	
SUTEMI-WAZA	4	HIKKOMI-GAESHI & TAWARA-GAESHI	1	1
	4	UKI-WAZA	1	1
	4	URA-NAGE	1	1
	4	YOKO-GURUMA	1	1
	4	YOKO-GAKE	1	
	4	YOKO-WAKARE	1	
KOSHI-WAZA	2	YAMA-ARASHI		
TE-WAZA	3	KUCHIKI-DAOSHI / KIBISU-GAESHI		
SUTEMI-WAZA	4	KANI-WAZA/KANI-BASAMI (interdit)		

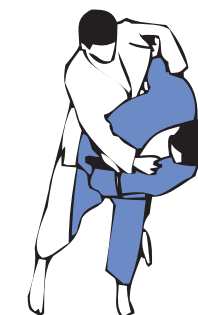
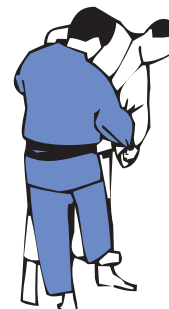
### TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



### HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA



## Combinaisons

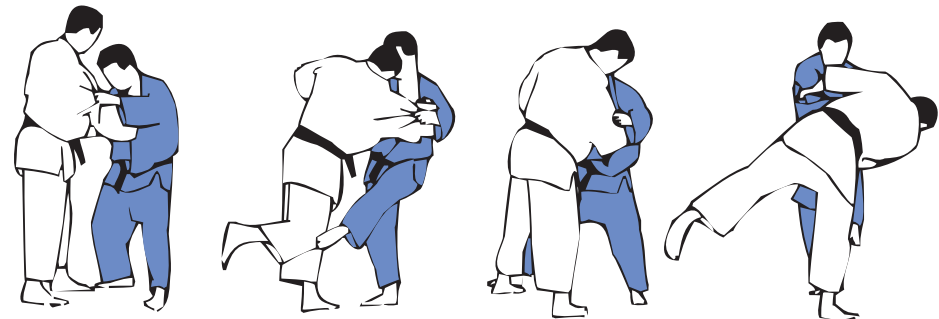
### TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI



### O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



### HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



## JUDO - Classification et grades **GOKYO**

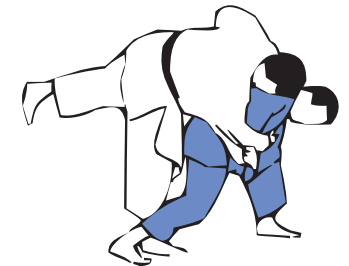
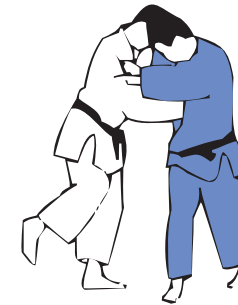
Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
ASHI-WAZA	1	ASHI-GURUMA	3	2
	1	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	3	
KOSHI-WAZA	2	HANE-GOSHI	3	2
	2	TSURI-GOSHI y.c. O- et KO-	3	
TE-WAZA	3	KATA-GURUMA	3	1
SUTEMI-WAZA	4	TOMOE-NAGE	3	3
	4	YOKO-OTOSHI	3	3
SHIME-WAZA	6	NAMI-JUJI-JIME	3	2
	6	GYAKU-JUJI-JIME	3	2
	6	KATA-JUJI-JIME	3	2
	6	OKURI-ERI-JIME	3	2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-JUJI-GATAME	3	3
	7	UDE-GARAMI	3	2
	7	Ude-Ishigi-UDE-GATAME	3	1
	7	Ude-Ishigi-HIZA/ASHI-GATAME	3	1
ASHI-WAZA	1	O-GURUMA	2	2
KOSHI-WAZA	2	UTSURI-GOSHI	2	2
TE-WAZA	3	SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	2	2
	3	UKI-OTOSHI	2	
SUTEMI-WAZA	4	TANI-OTOSHI	2	3
	4	HANE-MAKI-KOMI	2	1
	4	(O-)SOTO-MAKI-KOMI	2	1
	4	SUMI-GAESHI	2	1

# JUDO - Classification et grades GOKYO

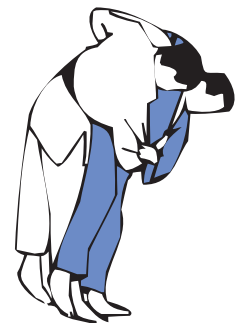
Catégorie	C	Technique	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
ASHI-WAZA	1	HIZA-GURUMA	5	5
	1	O-SOTO-GARI	5	5
	1	O-UCHI-GARI	5	5
	1	DE-ASHI-BARAI	5	4
	1	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	5	3
	1	O-SOTO-OTOSHI	5	
KOSHI-WAZA	2	UKI-GOSHI	5	5
	2	O-GOSHI	5	4
TE-WAZA	3	IPPON-SEOI-NAGE	5	4
	3	MOROTE-SEOI-NAGE	5	3
	3	SEOI-OTOSHI	5	3
	3	ERI-SEOI-NAGE	5	
OSAE-KOMI-WAZA	5	KESA-GATAME y.c. HON- et KUZURE-	5	5 4
	5	KATA-GATAME	5	4
	5	USHIRO-GESA-GATAME	5	
ASHI-WAZA	1	KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	4	5 3
	1	KO-SOTO-GARI	4	4
	1	OKURI-ASHI-HARAI	4	4
	1	UCHI-MATA	4	3
KOSHI-WAZA	2	HARAI-GOSHI	4	4
	2	(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	4	4
	2	KOSHI-GURUMA	4	
TE-WAZA	3	TAI-OTOSHI	4	5
OSAE-KOMI-WAZA	5	KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	4	5 3
	5	SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME	4	
	1	KO-SOTO-GAKE	3	4

## Combinaisons

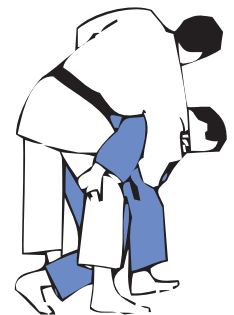
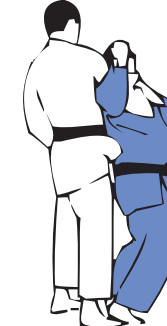
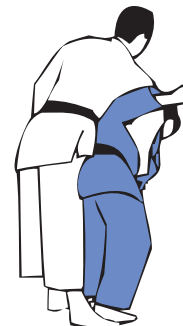
### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



### HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI



### IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI

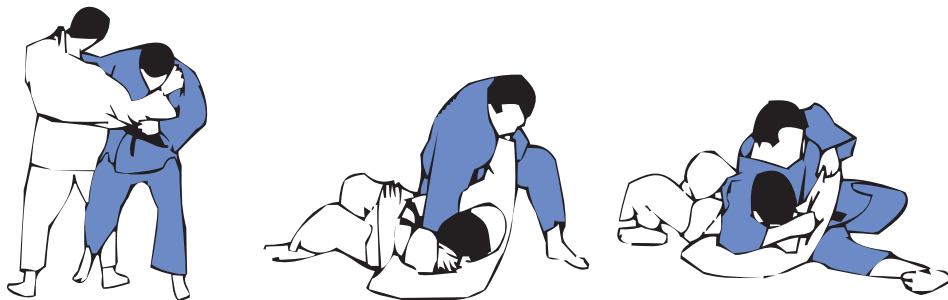




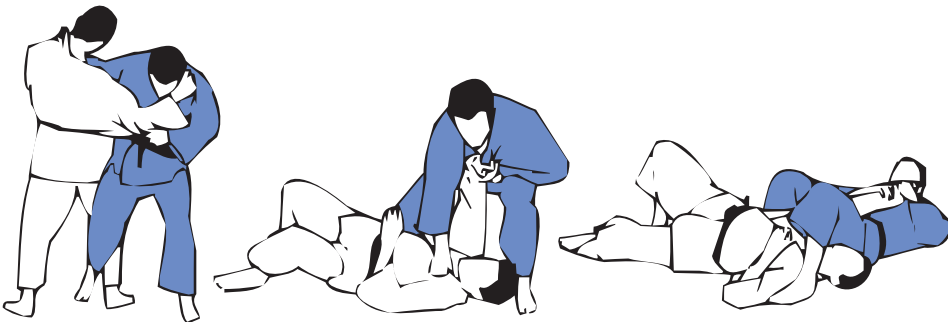
# Combinaisons

## Projections + techniques de contrôle

### O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME





### O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME



### O-UCHI-GARI + TSUKKOMI-JIME



# JUDO - Classification et grades

Classification		Technique		Réf. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo		
NAGE-WAZA (suite)	4. SUTEMI-WAZA / Sacrifices	MA-SUTEMI / En avant	TOMOE-NAGE	19, 31, 39, 40	En cercle	3	3		
			HANE-MAKI-KOMI	17	Hanche sautée et enroulée	2	1		
			(O-)SOTO-MAKI-KOMI	17, 18	(Grand) enroulement extérieur	2	1		
			SUMI-GAESHI	18, 36	Retournement dans l'angle	2	1		
			TANI-OTOSHI	18	Chute dans la vallée	2	3		
			KANI-WAZA/KANI-BASAMI	17	Pince de langouste, interdit				
		HIKKOMI-GAESHI & TAWARA - GAESHI	19, 91	Retournement en tirant	1	1			
		UKI-WAZA	20	Technique flottée	1	1			
		URA-NAGE	20	Projection en arrière	1	1			
		YOKO- /côté	YOKO-OTOSHI	20	Vacillement latéral	3	3		
			YOKO-GAKE	20	Accrochage latéral	1			
			YOKO-GURUMA	20	Roue de côté	1	1		
			YOKO-WAKARE	20	Séparation latérale	1			
	5. OSAE-WAZA / Immob.	KESA- 	KESA-GATAME y.c. HON-, KUZURE-, MAKURA-	30, 32, 34, 39, 41, 44, 45, 49, 50, 51	En tailleur transversal, base ou variante	5	5	4	
			USHIRO-GESA-GATAME	45, 51	Transversal par L'arrière	5			
		SHIHO- /4 coins 	KATA-GATAME	32, 45, 51	Par l'épaule	5	4		
			KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	33, 41, 42, 47, 53	Au-dessus, base ou variante	4	5	3	
			SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME	47	En triangle	4			
			TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	48, 54	Longitudinalement, base ou variante	4	5	3	
			YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	32, 41, 43, 46, 52	De côté, base ou variante	4	5	3	
6. SHIME-WAZA / Etranglements			JUJI-/croix	NAMI-JUJI-JIME	42, 55, 67	Mains en position Normale	3	2	
				GYAKU-JUJI-JIME	42, 56	Mains renversées	3	2	
				KATA-JUJI-JIME	40, 57, 58, 66, 67	Mains en opposition	3	2	
	Autres	OKURI-ERI-JIME	33, 59, 64, 69	En glissant le revers	3	2			
		HADAKA-JIME	39, 63, 69	A mains nues	2	1			
		KATA-HA-JIME	33, 65, 69	En blocant un côté	2				
		(MOROTE-) RYO-TE-JIME	31, 40, 42, 60, 68	A deux mains	2				
KATA-TE-/TSUKKOMI-JIME		30, 33, 34, 42, 59, 68	A une main	2					
ASHI-GATAME-JIME		32, 41, 43, 61, 62, 69	Avec la jambe	2					
SANKAKU-JIME		47, 61, 62	Avec les jambes en triangle	2	1				
KANSETSU-WAZA / Clés	7. UDE-ISHIGI-/Lux. coude	U-I-UDE-GATAME	31, 32, 34, 40, 41, 43, 74, 75, 82	Blocage du coude	3	1			
		UDE-GARAMI	70, 71, 80, 34, 31, 90, 43	Enroulement du coude	3	2			
		U-I-JUJI-GATAME	30, 33, 34, 42, 43, 72, 73, 81	En croix	3	3			
		U-I-HIZA/ASHI-GATAME	39, 76, 80	Avec genou ou jambe	3	1			
		U-I-HARA-GATAME	77, 83	Avec l'abdomen	2	1			
		U-I-SANKAKU-GATAME	47	En triangle	2	1			
		U-I-WAKI-GATAME	34, 42, 78, 79, 83	Avec l'aisselle	2	2			

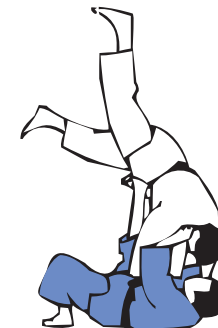
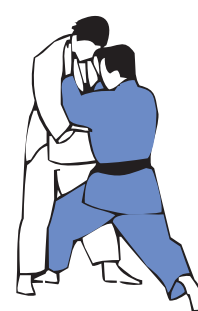
# JUDO - Classification et grades

Classification	Technique	Réf. Page	Signification	GOKYO Kyu	Fédération Suisse Judo
NAGE-WAZA / Techniques de projections	1. ASHI-WAZA / Pied, genou et jambe	DE-ASHI-BARAI	Balayage du pied avancé	5	4
		HIZA-GURUMA	Roue autour du genou	5	5
		O-SOTO-GARI	Grand fauchage extérieur	5	5
		O-SOTO-OTOSHI	Grand vacillement extérieur	5	
		O-UCHI-GARI	Grand fauchage intérieur	5	5
		SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Barrage du pied en soulevant et en tirant	5	3
		KO-SOTO-GARI	Petit fauchage extérieur	4	4
		KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	Petit fauchage intérieur	4	5 3
		OKURI-ASHI-HARAI	Balayage des deux pieds	4	4
		UCHI-MATA	Par l'intérieur de la cuisse	4	3
		ASHI-GURUMA	Roue autour de la jambe	3	2
		HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	Balayage du pied en soulevant et en tirant	3	
		KO-SOTO-GAKE	Petit accrochage extérieur	3	4
		O-GURUMA	Grande roue	2	2
		O-SOTO-GURUMA	Grande roue extérieure	1	
	2. KOSHI-WAZA / Hanches	O-GOSHI	Grande hanche	5	4
		UKI-GOSHI	Hanche flottée	5	5
		HARAI-GOSHI	Balayage de hanche	4	4
		KOSHI-GURUMA	Enroulement de la hanche	4	
		(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	En tirant et en soulevant (par la	4	4
		HANE-GOSHI	Hanche sautée	3	2
		TSURI-GOSHI y.c. O- et KO-	En soulevant	3	
		UTSURI-GOSHI	Changement sur la hanche	2	2
	3. TE-WAZA / Mains	USHIRO-GOSHI	Par l'arrière	1	2
		YAMA-ARASHI	Tempête sur la montagne		
		ERI-SEOI-NAGE (& SODE-)	Projection d'épaule par le revers	5	
		MOROTE-SEOI-NAGE	Projection d'épaule à deux mains	5	3
		IPPON-SEOI-NAGE	Projection d'épaule, d'un côté	5	4
		SEOI-OTOSHI	Vacillement par-dessus l'épaule	5	3
		TAI-OTOSHI	Vacillement du corps	4	5
		KATA-GURUMA	Roue des épaules		1
		SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	En cuillère /& Roue des mains	2	2
		KIBISU-GAESHI	Renverser par cheville		
		UKI-OTOSHI	Chute flottée	2	
		KUCHIKI-DAOSHI	Abattre l'arbre mort	1	2
		MOROTE-GARI	Fauchage à deux mains	1	2
		SUMI-OTOSHI	Chute dans l'angle	1	

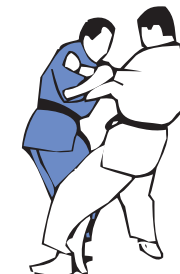
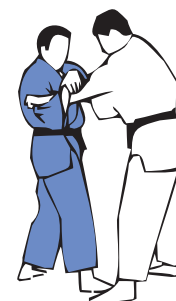
## Combinaisons

Techniques de contrôle + projections ! (Interdites en principe)

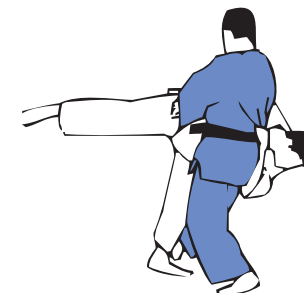
### RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



### UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



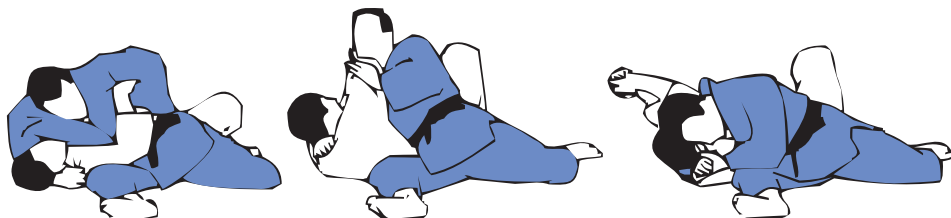
### UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



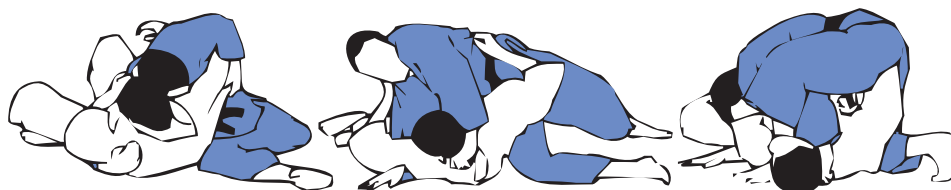
# Combinaisons

Techniques de contrôle + Techniques de contrôle

## HON-GESA-GATAME + KATA-GATME



## KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



## YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



# JUDO - Classification et grades FSJ

Catégorie	C	Technique	Fédération Suisse Judo	GOKYO Kyu
ASHI-WAZA	1	ASHI-GURUMA	2	3
	1	O-GURUMA	2	3
KOSHI-WAZA	2	HANE-GOSHI	2	2
	2	UTSURI-GOSHI	2	2
	2	USHIRO-GOSHI	2	1
TE-WAZA	3	SUKUI-NAGE (& TE-GURUMA)	2	2
	3	KUCHIKI-DAOSHI	2	1
	3	MOROTE-GARI	2	1
SHIME-WAZA	6	NAMI-JUJI-JIME	2	3
	6	GYAKU-JUJI-JIME	2	3
	6	KATA-JUJI-JIME	2	3
	6	OKURI-ERI-JIME	2	3
KANSETSU-WAZA	7	UDE-GARAMI	2	3
	7	Ude-Ishigi-WAKI-GATAME	2	2
TE-WAZA	3	KATA-GURUMA	1	3
SUTEMI-WAZA	4	HANE-MAKI-KOMI	1	2
	4	(O-)SOTO-MAKI-KOMI	1	2
	4	SUMI-GAESHI	1	2
	4	HIKKOMI-GAESHI & TAWARA-GAESHI	1	1
	4	UKI-WAZA	1	1
	4	URA-NAGE	1	1
	4	YOKO-GURUMA	1	1
SHIME-WAZA	6	HADAKA-JIME	1	2
	6	SANKAKU-JIME	1	2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-UDE-GATAME	1	3
	7	Ude-Ishigi-HIZA/ASHI-GATAME	1	3
	7	Ude-Ishigi-HARA-GATAME	1	2
	7	Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME	1	2

Catégorie	C	Technique	Fédération Suisse Judo		GOKYO Kyu
ASHI-WAZA	1	HIZA-GURUMA	5		5
	1	O-SOTO-GARI	5		5
	1	O-UCHI-GARI	5		5
	1	KO-UCHI-GARI y.c. -MAKKOMI	5	3	4
KOSHI-WAZA	2	UKI-GOSHI	5		5
TE-WAZA	3	TAI-OTOSHI	5		4
OSAE-KOMI-WAZA	5	KESA-GATAME y.c. HON- et KUZURE-	5	4	5
	5	KAMI-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
	5	TATE-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
	5	YOKO-SHIHO-GATAME y.c. KUZURE-	5	3	4
ASHI-WAZA	1	DE-ASHI-BARAI	4		5
	1	KO-SOTO-GARI	4		4
	1	OKURI-ASHI-HARAI	4		4
	1	KO-SOTO-GAKE	4		3
KOSHI-WAZA	2	O-GOSHI	4		5
	2	HARAI-GOSHI	4		4
	2	(SODE-)TSURI-KOMI-GOSHI	4		4
TE-WAZA	3	IPPON-SEOI-NAGE	4		5
OSAE-KOMI-WAZA	5	KATA-GATAME	4		5
ASHI-WAZA	1	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	3		5
	1	UCHI-MATA	3		4
TE-WAZA	3	MOROTE-SEOI-NAGE	3		5
	3	SEOI-OTOSHI	3		5
SUTEMI-WAZA	4	TOMOE-NAGE	3		3
	4	YOKO-OTOSHI	3		3
	4	TANI-OTOSHI	3		2
KANSETSU-WAZA	7	Ude-Ishigi-JUJI-GATAME	3		3

### TSUKKOMI-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME



### OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME

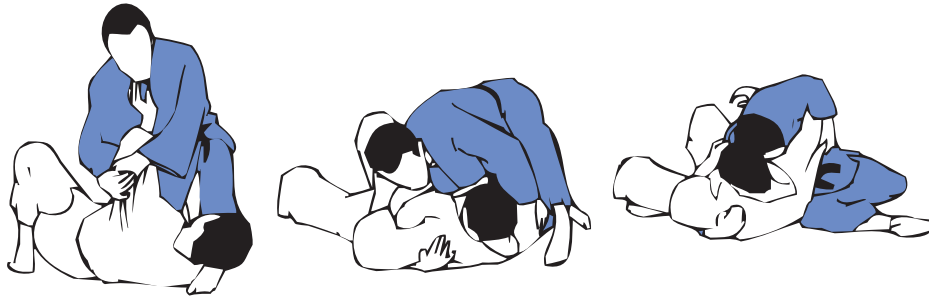


### OKURI-ERI-JIME + KATA-HA-JIME

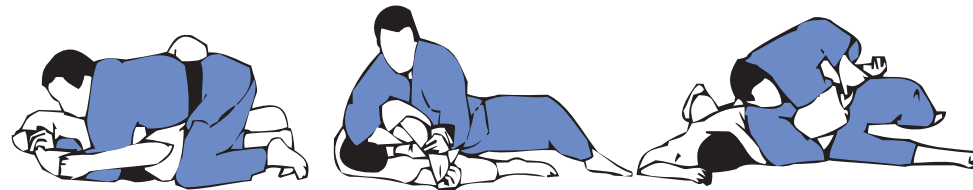


## Combinaisons

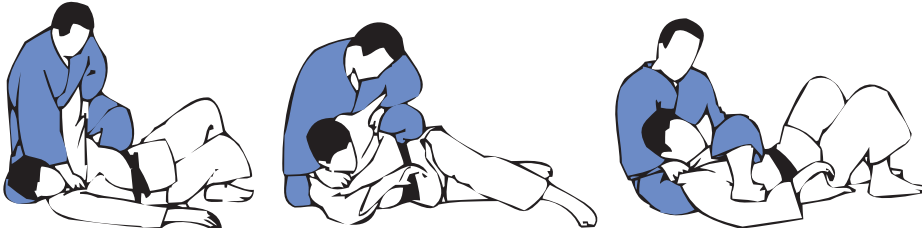
### Ude-Ishigi-UDE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



### UDE-GARAMI + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



### Ude-Ishigi-JUJI-GATAME + OKURI-ERI-JIME



## JUDO - Classification et grades

Judo Gokyo Nage-Waza  
Survol des 40 techniques de base par groupe et par ceinture

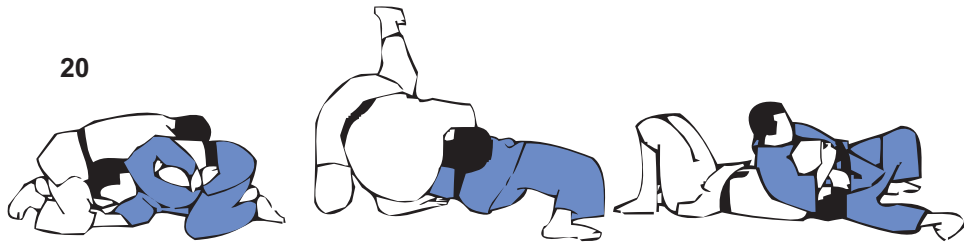
Grade	Ashi-Waza	Koshi-Waza	Te-Waza	Mae-Sutemi-Waza	Yoko-
5 <sup>e</sup> Kyu Ceinture jaune	O-Soto-Gari De-Ashi-Barai Hiza-Guruma Sasae-Tsuri-Komi-Ashi O-Uchi-Gari	Uki-Goshi O-Goshi	(Ippon, Morote, Eri)- Seoi-Nage		
4 <sup>e</sup> Kyu Ceinture orange	Ko-Uchi-Gari Ko-Soto-Gari Okuri-Ashi-Barai Uchi-Mata	Harai-Goshi Goshi-Guruma Tsuru-Komi-Goshi	Tai-Otoshi		
3 <sup>e</sup> Kyu Ceinture verte	Ko-Soto-Gake Harai-Tsuru-Komi-Ashi Ashi-Guruma	Tsuru-Goshi Hane-Goshi	Kata-Guruma	Tomoe-Nage	Yoko-Otoshi
2 <sup>e</sup> Kyu Ceinture bleue	O-Guruma	Utsuri-Goshi	Sukui-Nage (&Te-Guruma) Uki-Otoshi	Hane-Maki-Komi Soto-Maki-Komi Sumi-Gaeshi	Tani-Otoshi
1 <sup>er</sup> Kyu Ceinture marron	O-Soto-Guruma	Ushiro-Goshi	Sumi-Otoshi	Ura-Nage Uki-Waza	Yoko-Gake Yoko-Guruma Yoko-Wakare
	14	9	6	6	5
					40



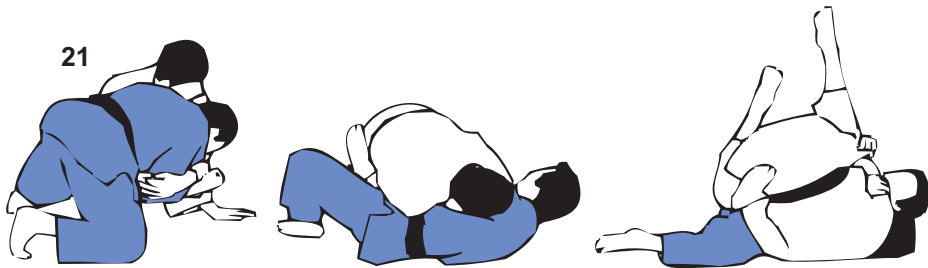


## Entrées au sol

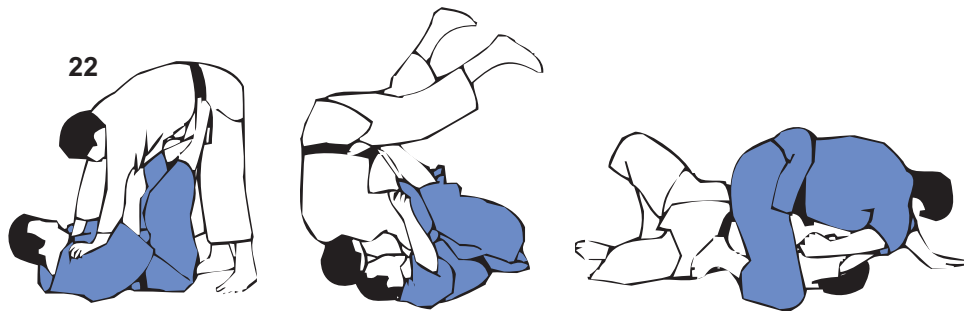
20



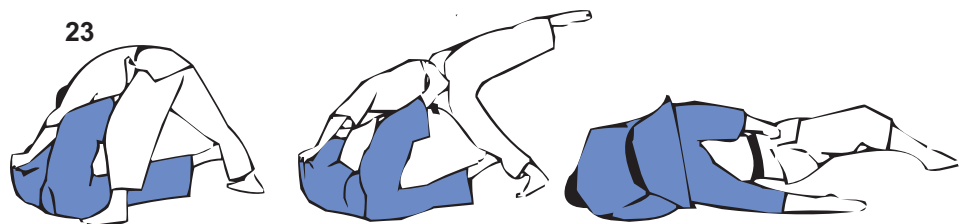
21



22



23



## Contre-attaques Gaeshi-Waza

### SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



### DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI)



### O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI



## Contre-attaques

### O-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI-GAESHI (KO-SOTO-GAKE)



### KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA

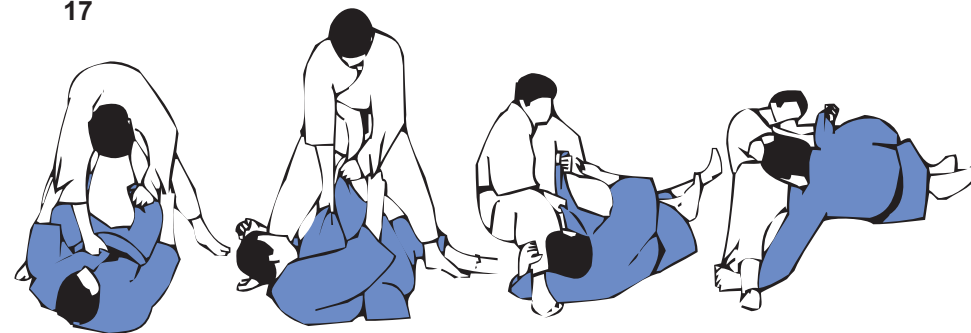


### UCHI-MATA + UCHI-MATA-SUKASHI (SUMI-OTOSHI)

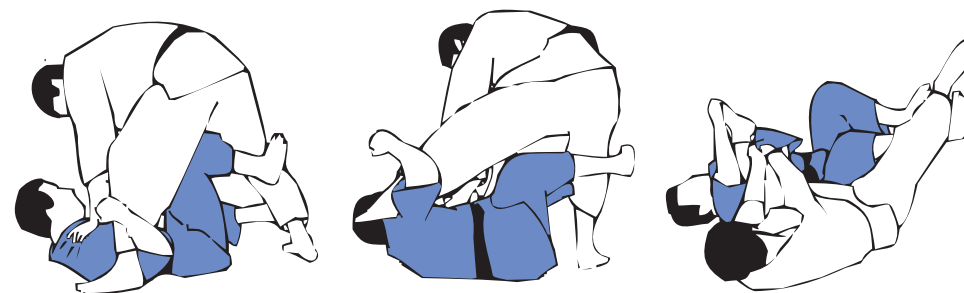


## Entrées au sol

17



18

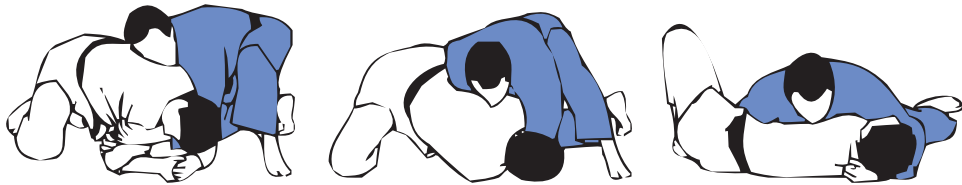


19



## Entrées au sol

13



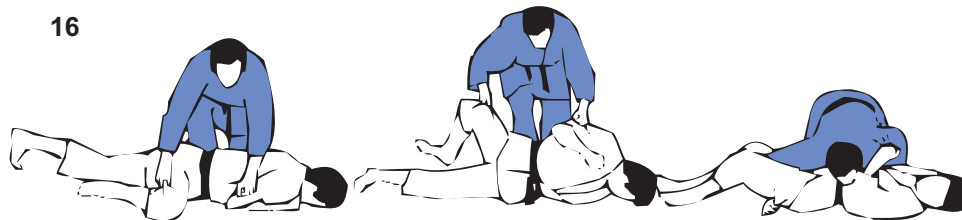
14



15

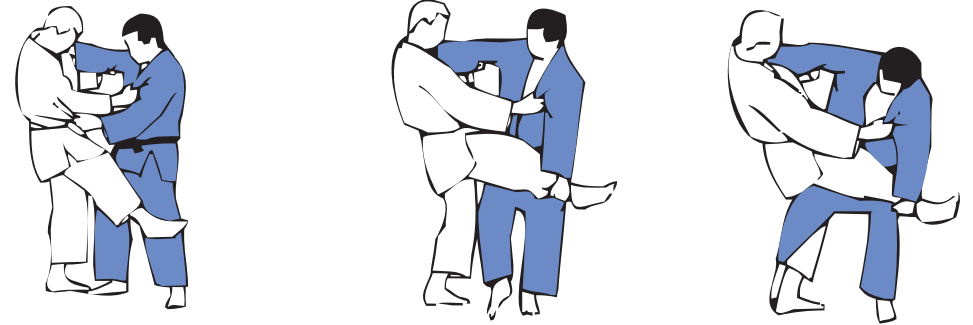


16



## Contre-attaques

HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

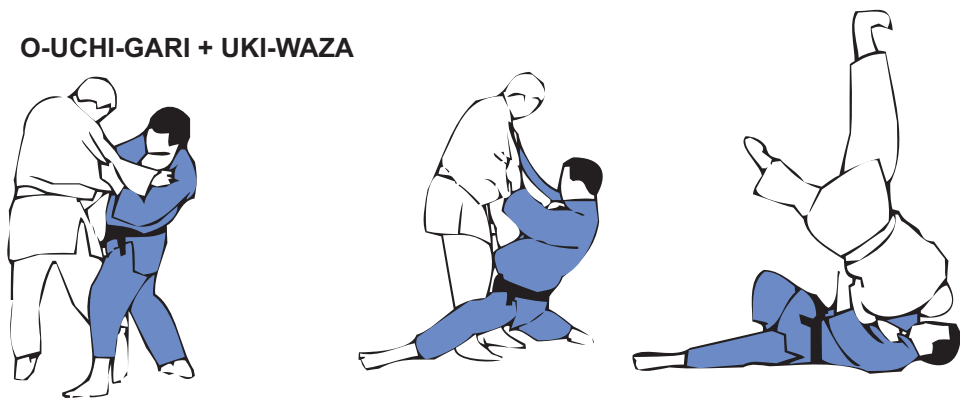


HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



## Contre-attaques

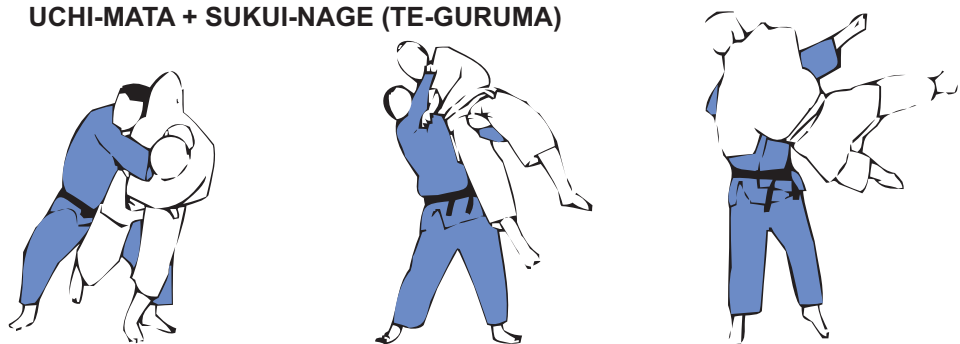
### O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



### DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



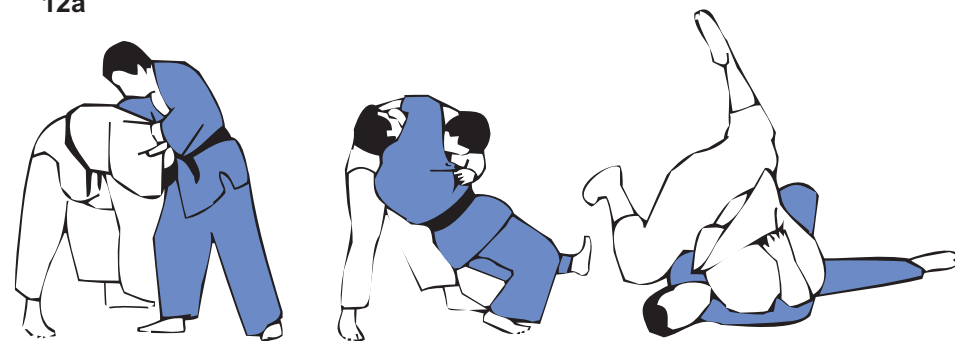
### UCHI-MATA + SUKUI-NAGE (TE-GURUMA)



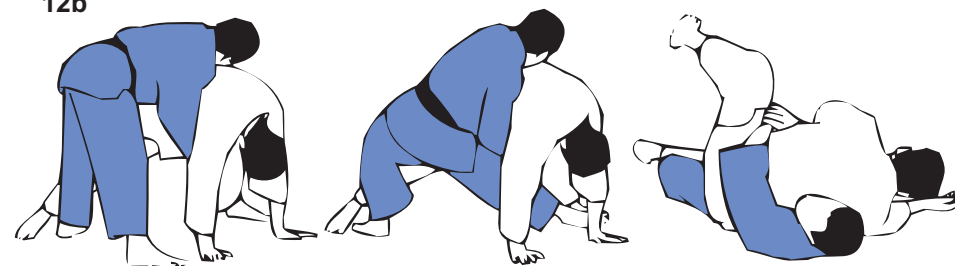
## Entrées au sol

### HIKKOMI-GAESHI

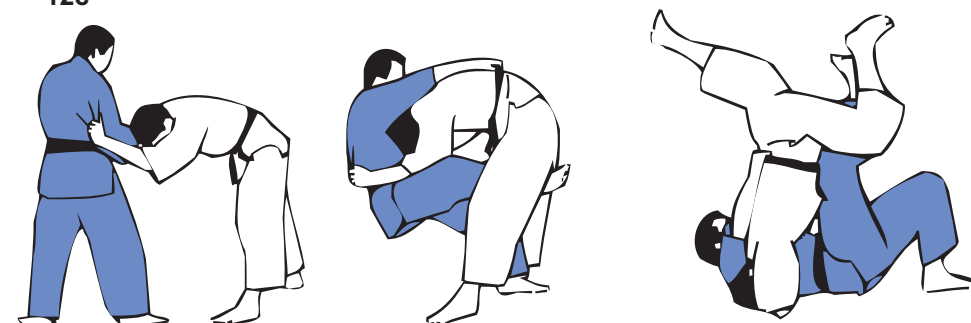
12a



12b

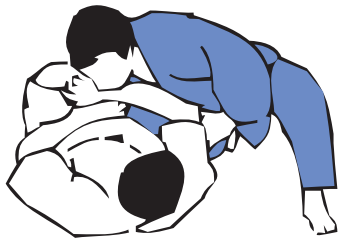
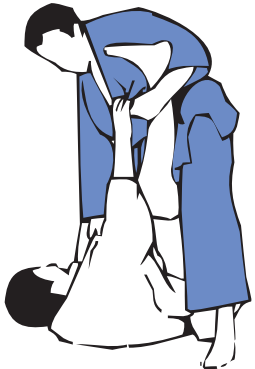


12c



## Entrées au sol

11



RETOURNEMENT UDE-GARAMI + OSAE-WAZA

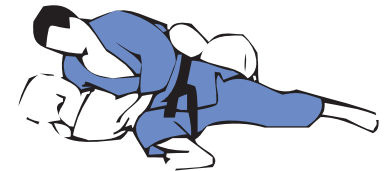


## Contre-attaques

IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME



TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME



KO-UCHI-GARI + Ude-Ishigi-HIZA-GATAME



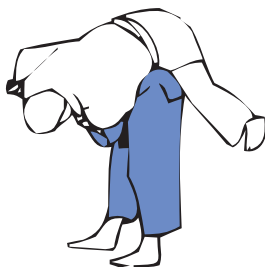
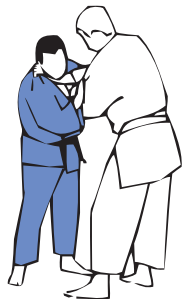


## Contre-attaques

### RYO-TE-JIME + TOMOE-NAGE



### KATA-JUJI-JIME + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

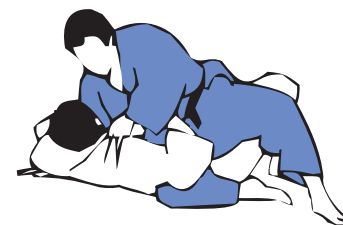
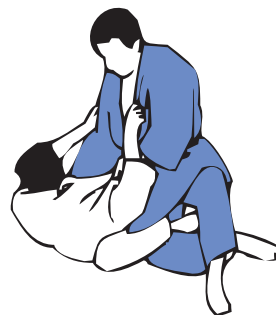
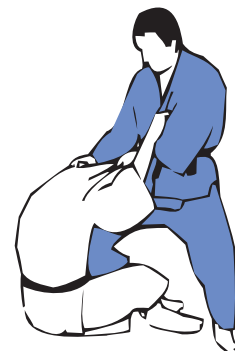
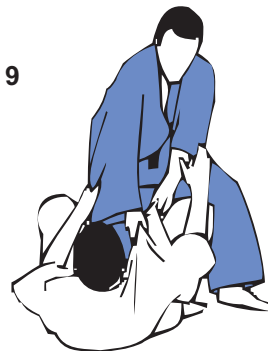


### Ude-Ishigi-ude-gatame + O-uchi-gari

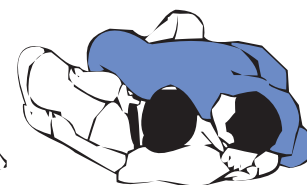
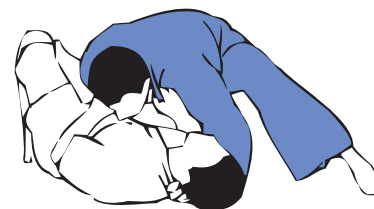


## Entrées au sol

9

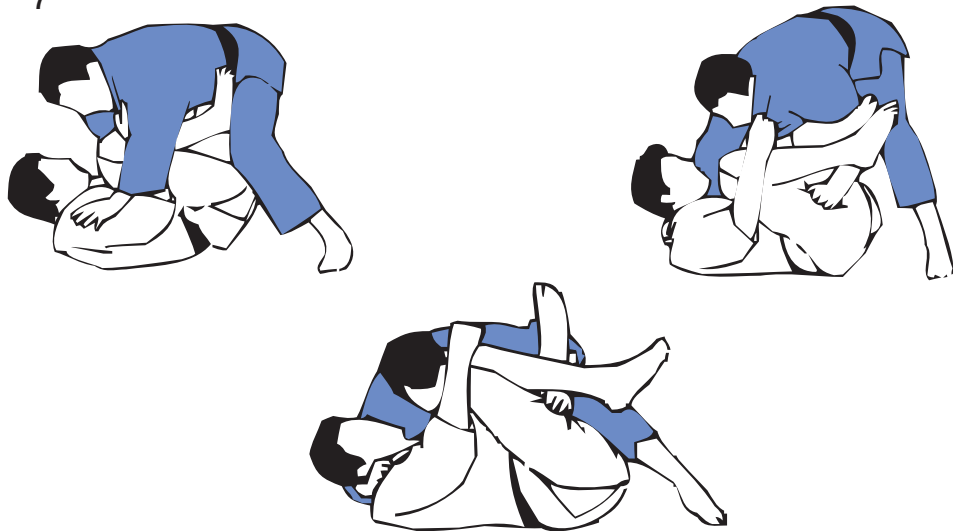


10

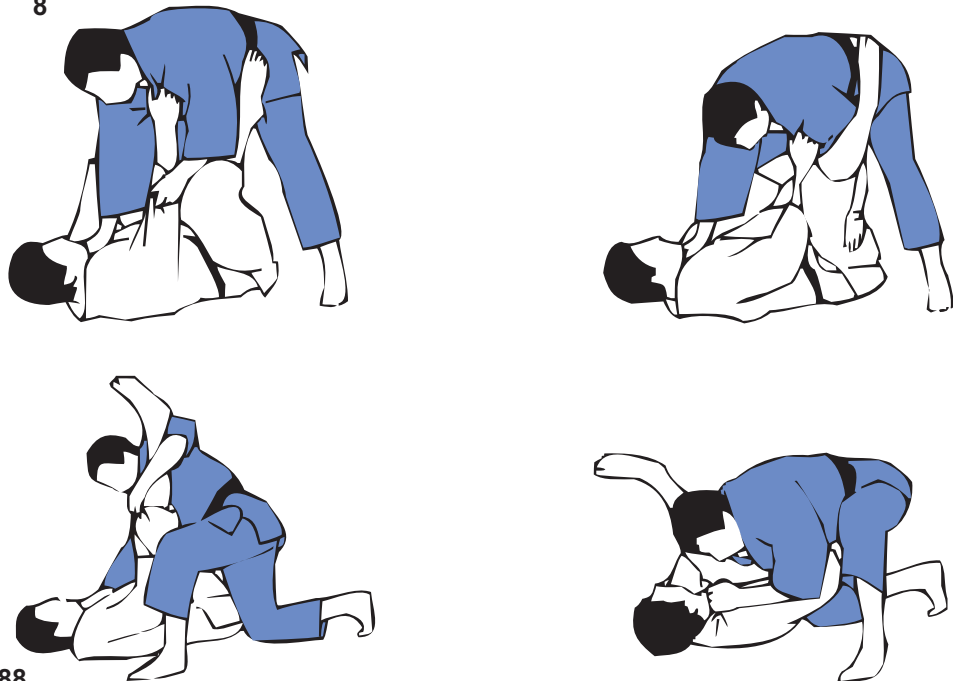


## Entrées au sol

7



8



## Contre-attaques

### HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



### KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



### YOKO-SHIHO-GATAME + Ude-Ishigi-UDE-GATAME



## Contre-attaques

### KATA-TE-JIME + Ude-Ishigi-WAKI-GATAME



### ...JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



### RYO-TE-JIME + Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

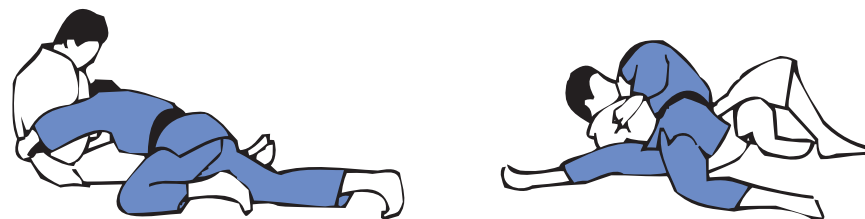
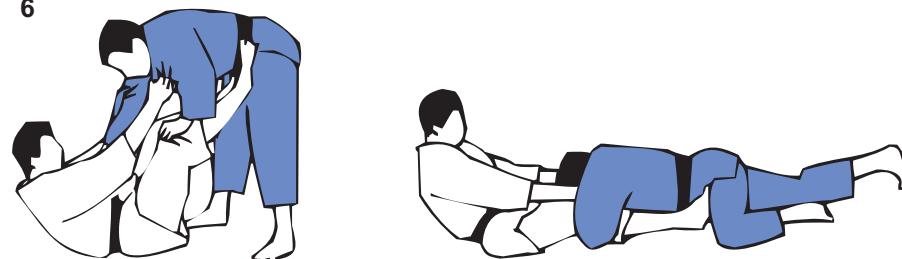


## Entrées au sol

5

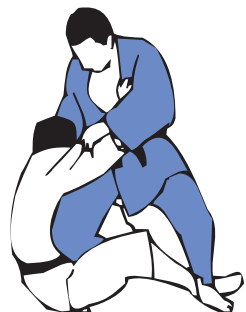


6

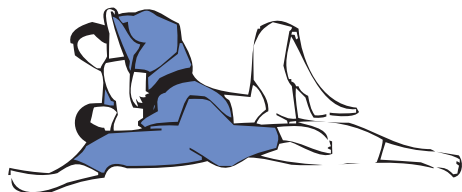
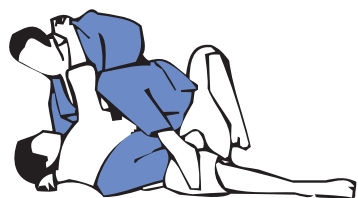
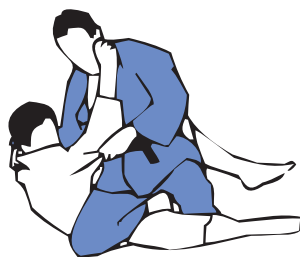


## Entrées au sol

3

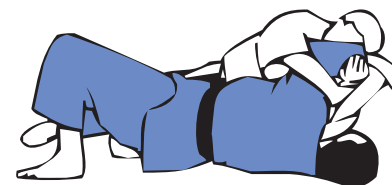
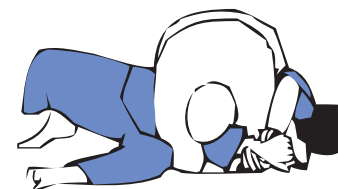


4

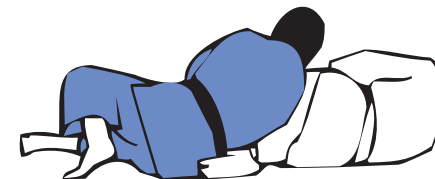


## Contre-attaques

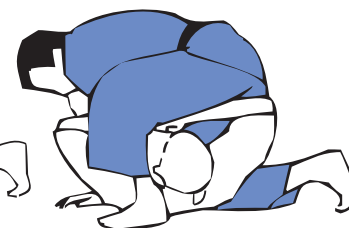
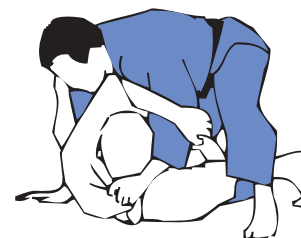
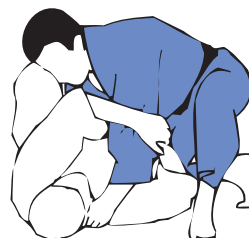
### UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



### Ude-Ishigi-JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



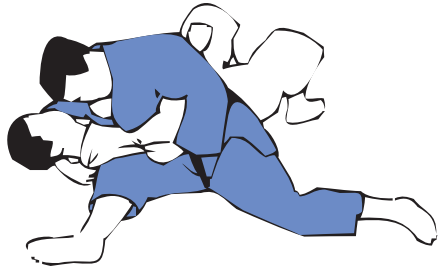
### Ude-Ishigi-UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



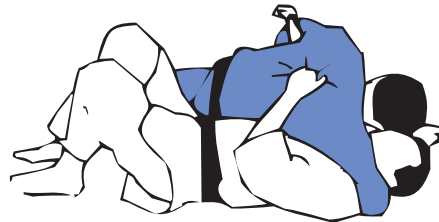
# Immobilisations Osae-Komi-Waza

## HON-GESA-GATAME

Avant



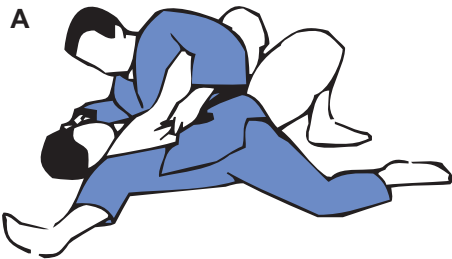
Arrière



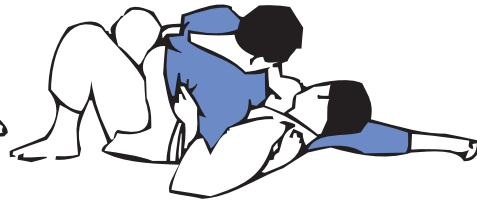
## KUZURE-GESA-GATAME

## HON-GESA-GATAME

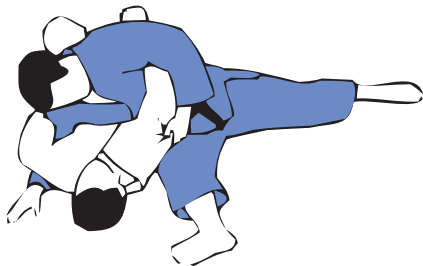
Avant



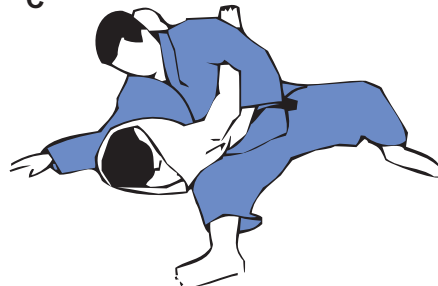
Arrière



B



C

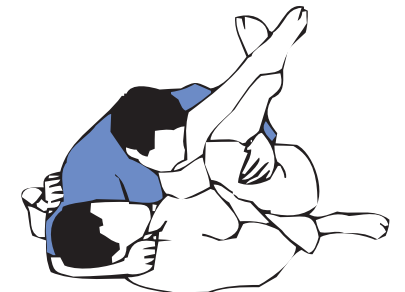


# Entrées au sol

1

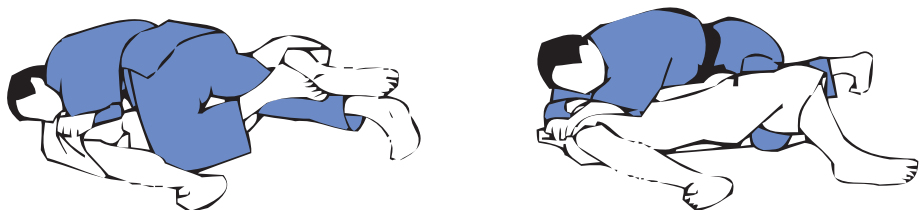
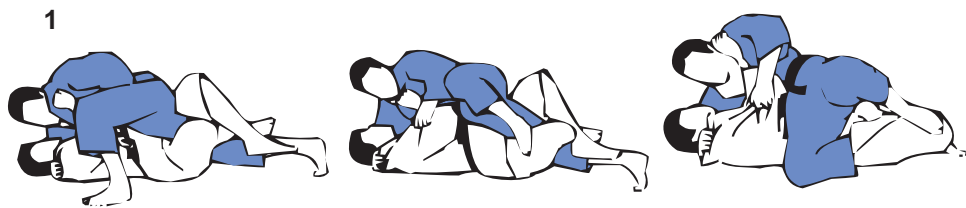


2



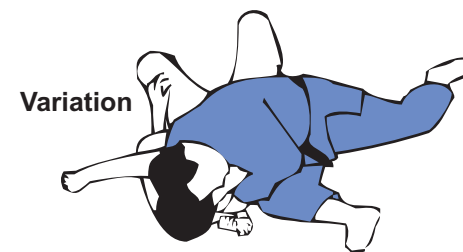
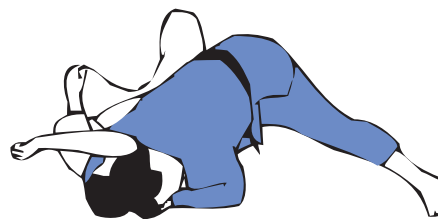


## Dégagements de jambes



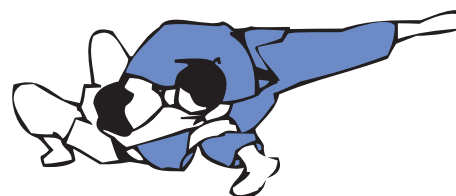
## Immobilisations

### KATA-GATAME

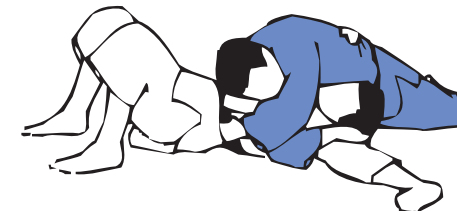


### KUZURE-GESA-GATAME

#### Variation MAKURA-



#### Variation KASHIRA-



#### Variation USHIRO-



## Immobilisations

### YOKO-SHIHO-GATAME

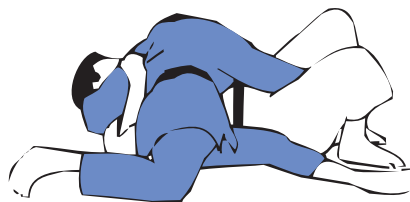
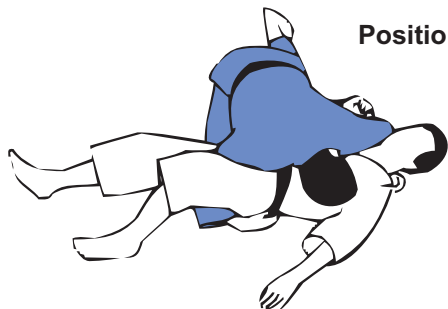
Avant



Arrière



Position autre des jambes

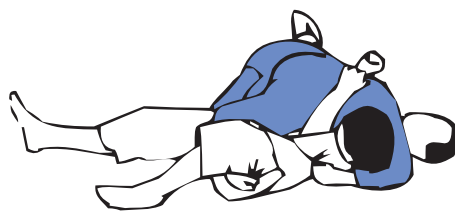


### KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

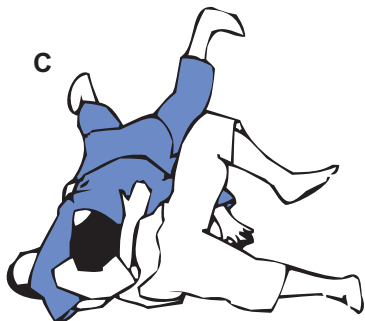
A



B



C



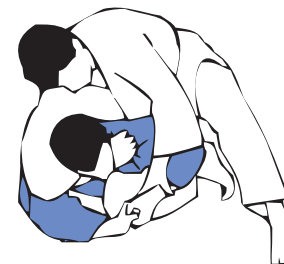
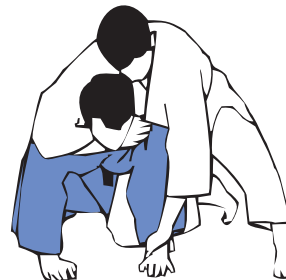
D



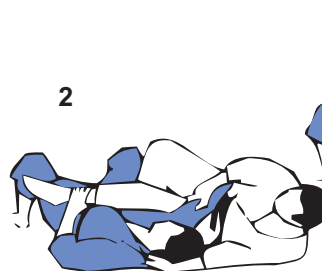
## Dégagements de clés de bras

### Ude-Ishigi-HARA-GATAME

1



2

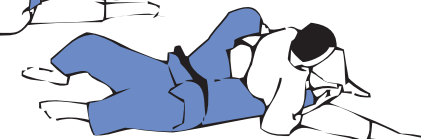
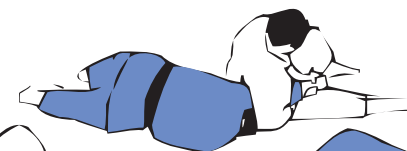


### Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

1



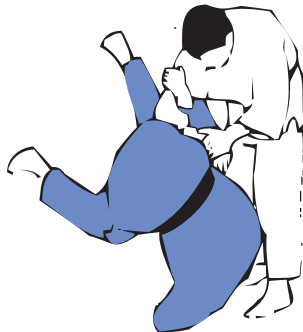
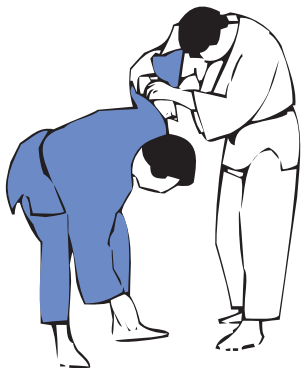
2



## Dégagements de clés de bras

### Ude-Ishigi-UDE-GATAME

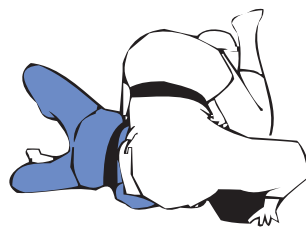
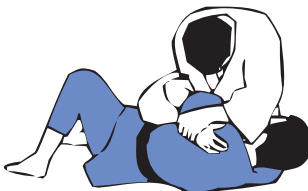
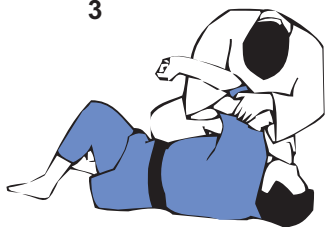
1



2



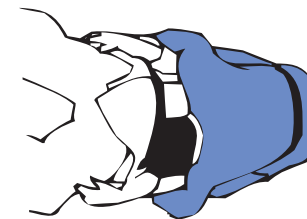
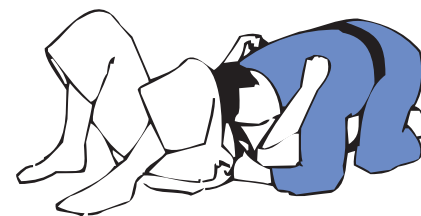
3



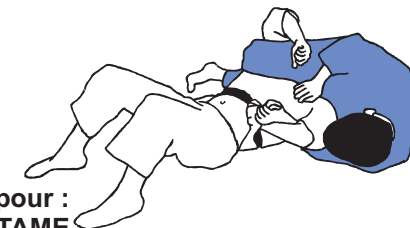
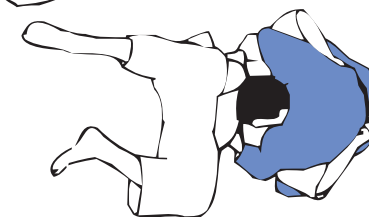
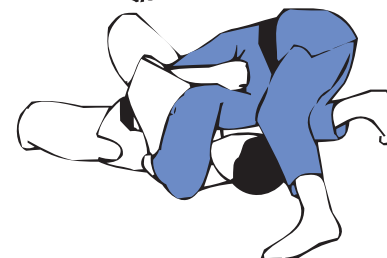
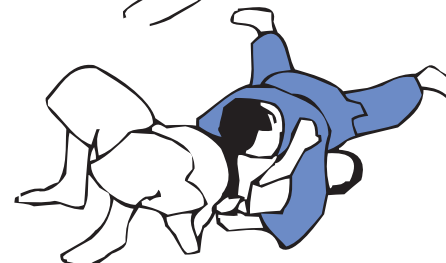
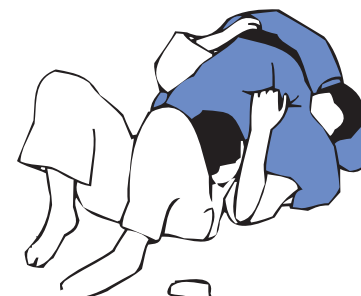
## Immobilisations

### KAMI-SHIHO-GATAME

### Détail



### Variantes



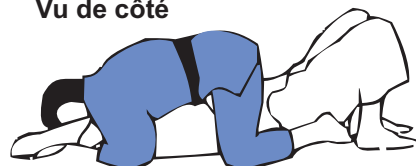
Base pour :  
SANKAKU-KAMI-SHIHO-GATAME  
SANKAKU-JIME  
UDE-GARAMI/Ude-Ishigi-SANKAKU-GATAME

## Immobilisations

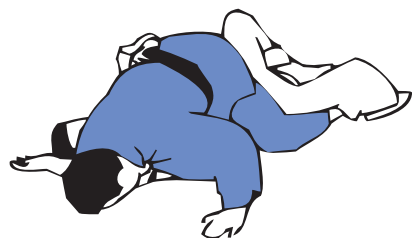
### TATE-SHIHO-GATAME



Vu de côté



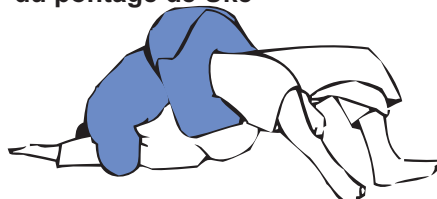
Variantes



Détail vu du bas



Position des pieds lors  
du pontage de Uke



Détail vu du bas



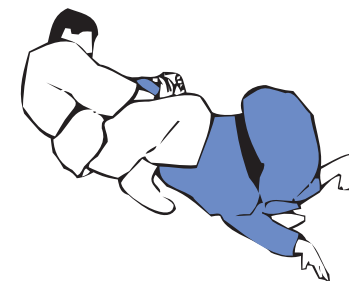
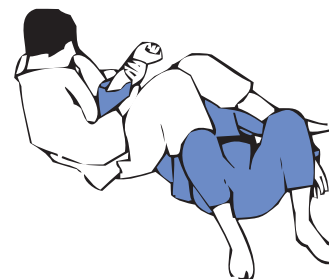
Vu du bas



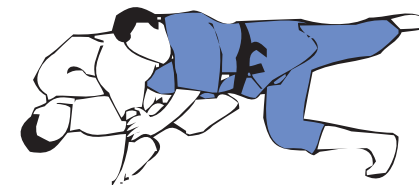
## Dégagements de clés de bras

### Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

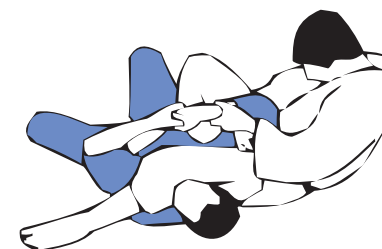
1



2



3



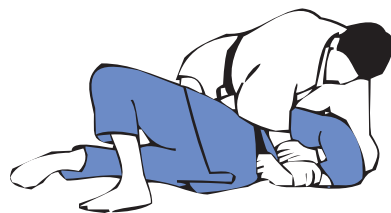
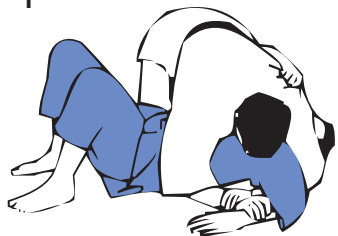
4



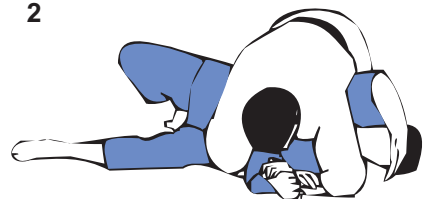
## Dégagements de clés de bras

### UDE-GARAMI

1

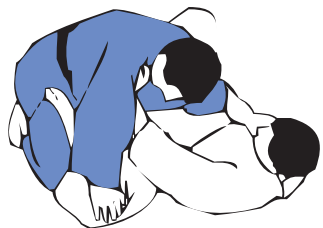


2

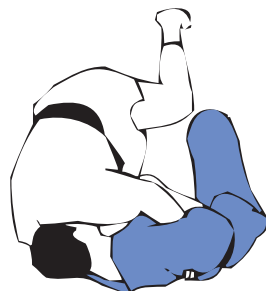
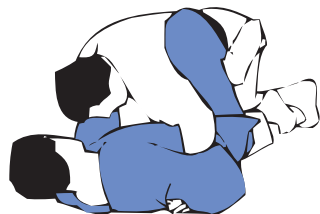


### Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

1



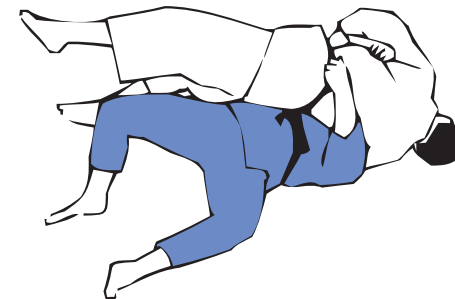
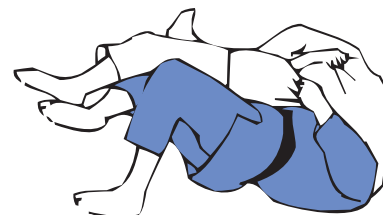
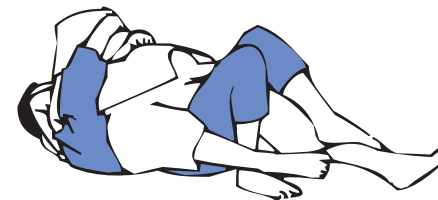
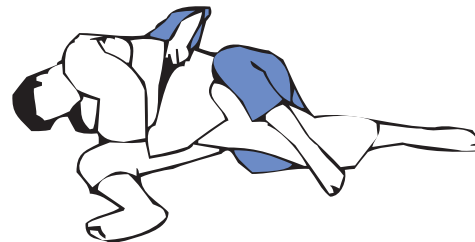
2



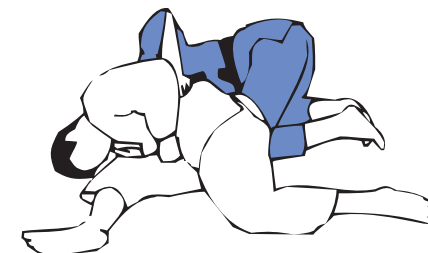
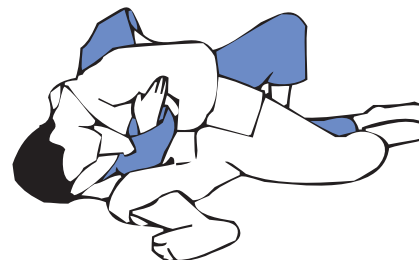
## Dégagements d'immobilisations

### HON-GESA-GATAME

1



2

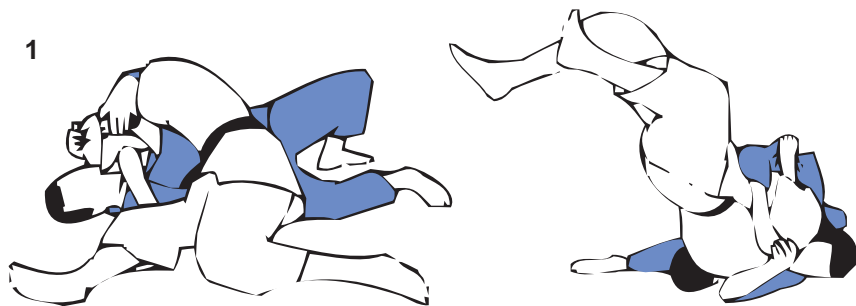




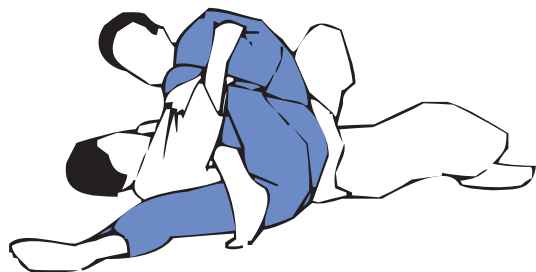
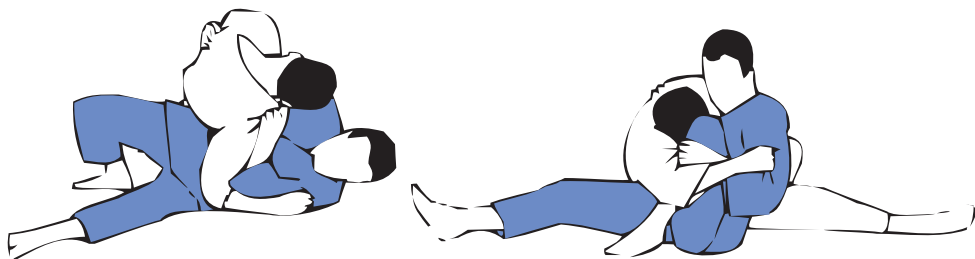
## Dégagements d'immobilisations

### KUZURE-GESA-GATAME

1

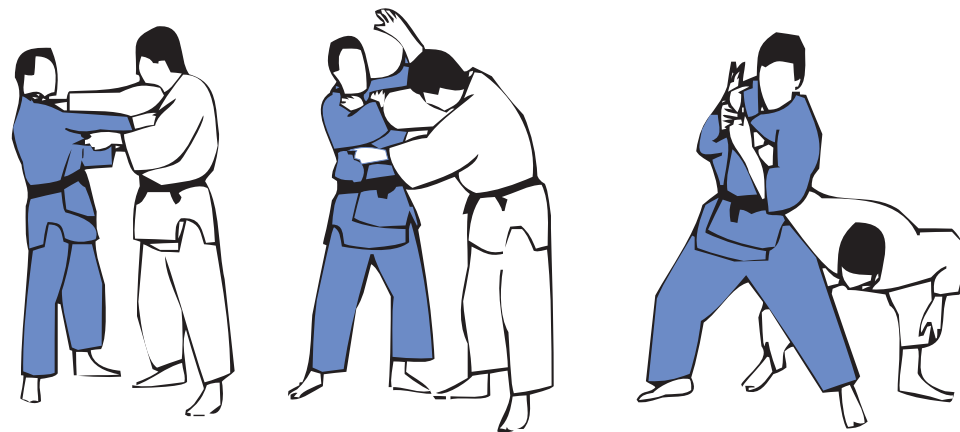


2

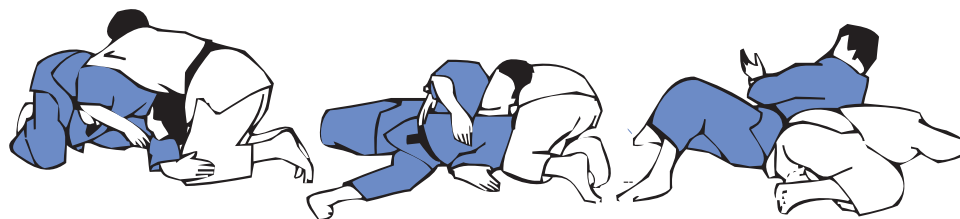


## Clés de bras

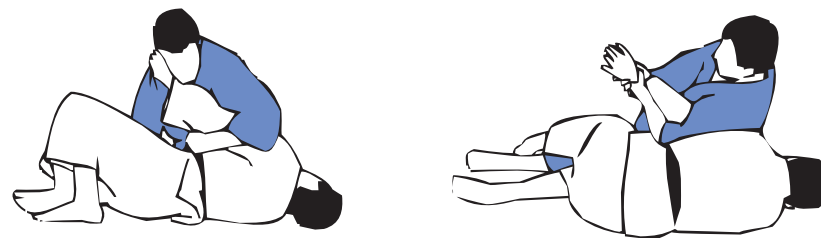
3



4

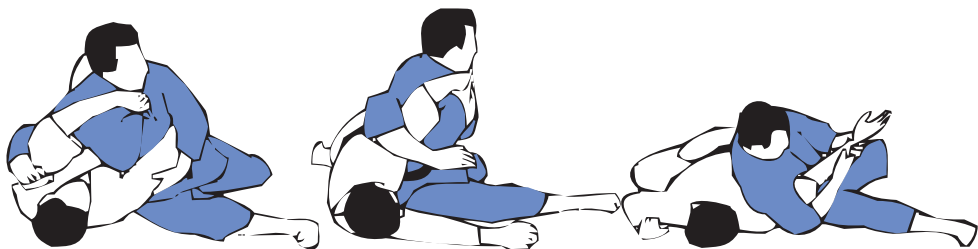


5



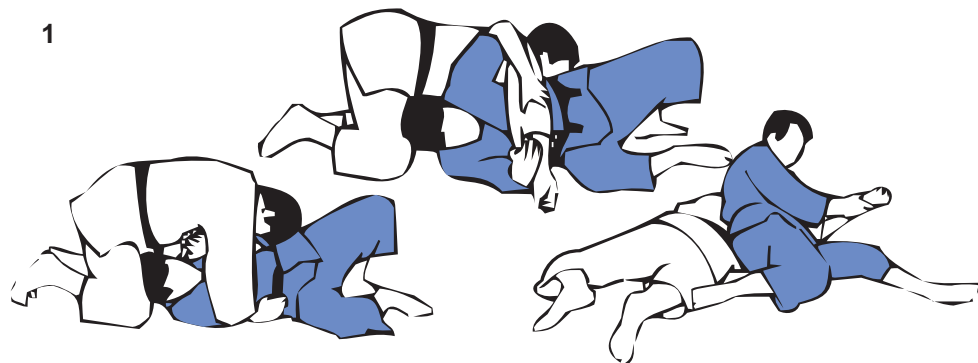
## Clés de bras

### Ude-Ishigi-WAKI-GATAME

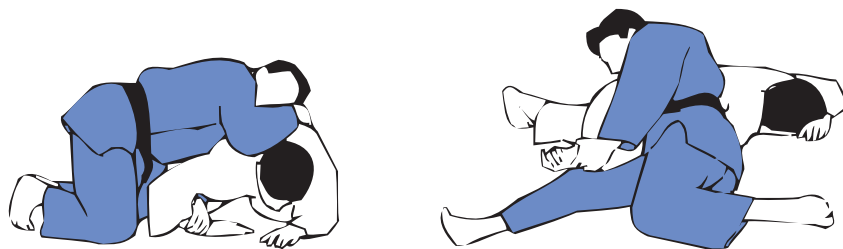


### Variations

1



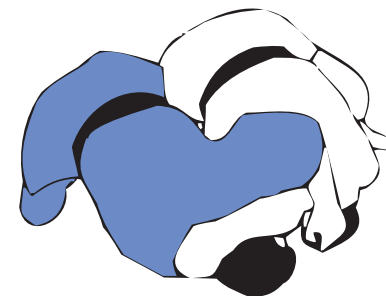
2



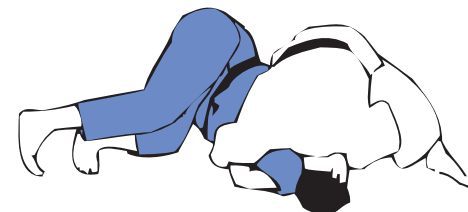
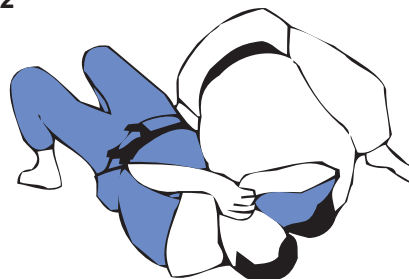
## Dégagements d'immobilisations

### KATA-GATAME

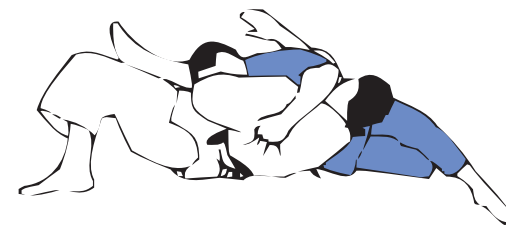
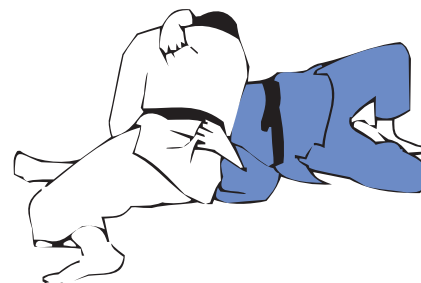
1



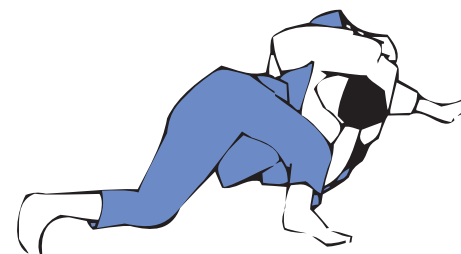
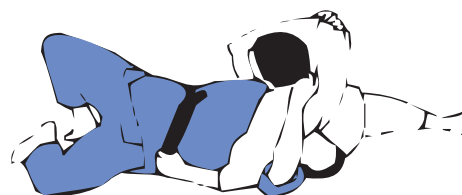
2



### MAKURA-GESA-GATAME



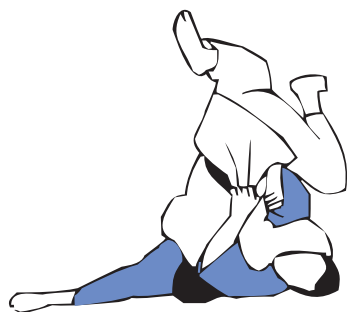
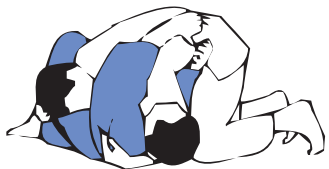
### USHIRO-GESA-GATAME



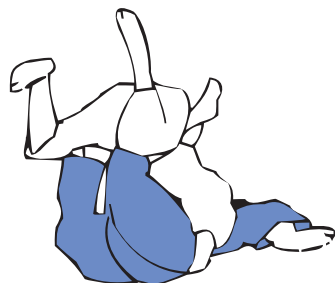
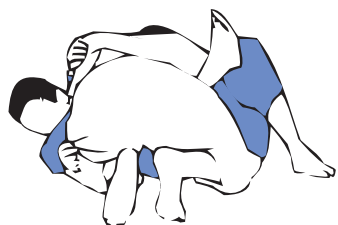
## Dégagements d'immobilisations

### YOKO-SHIHO-GATAME

1

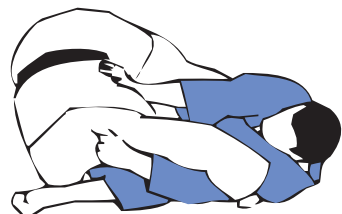


2



### KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

1

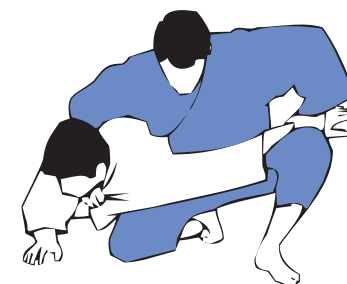


2



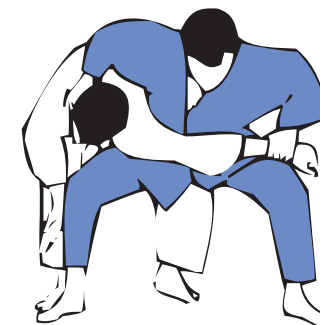
## Clés de bras

### Ude-Ishigi-HARA-GATAME

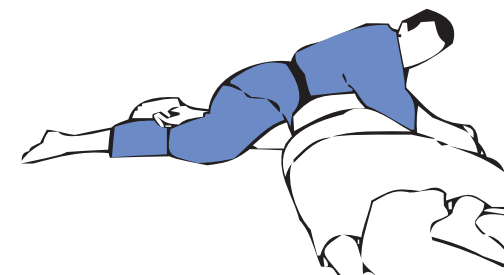
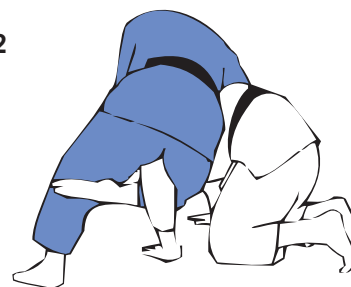


### Variations

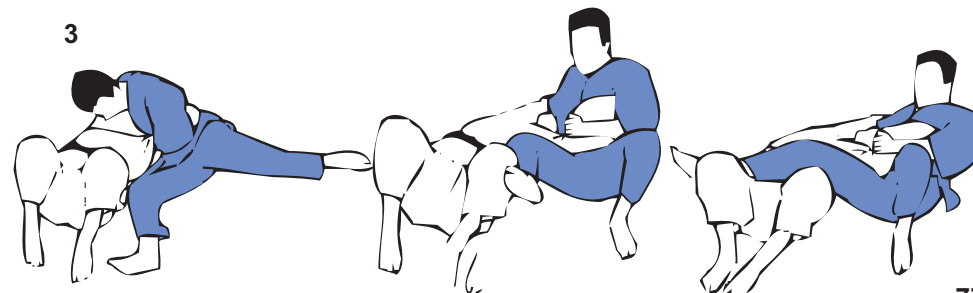
1



2

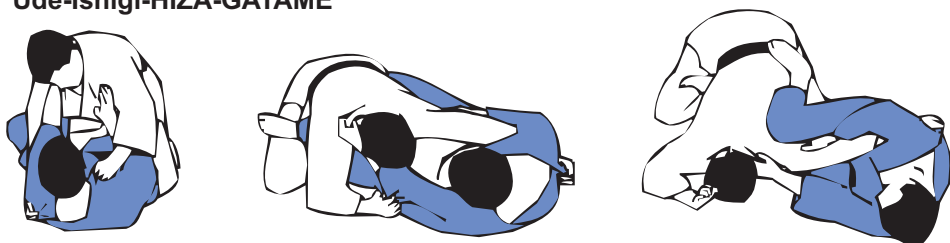


3

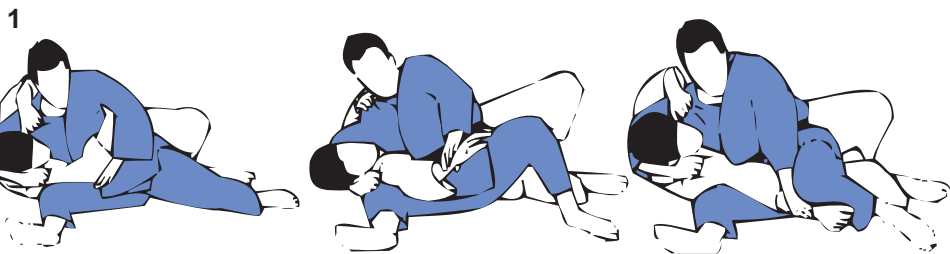


## Clés de bras

### Ude-Ishigi-HIZA-GATAME

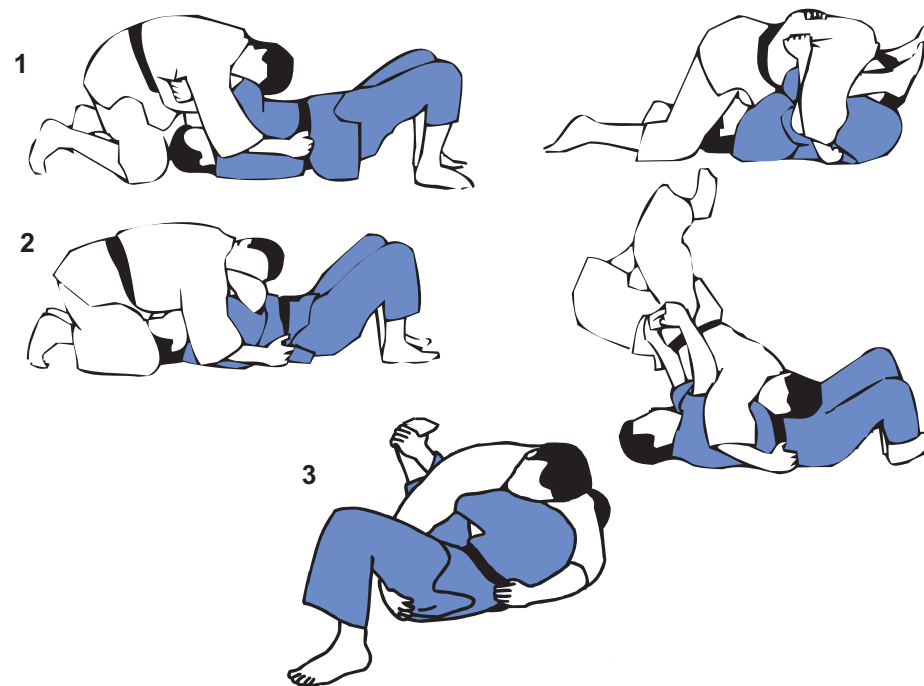


### Variations

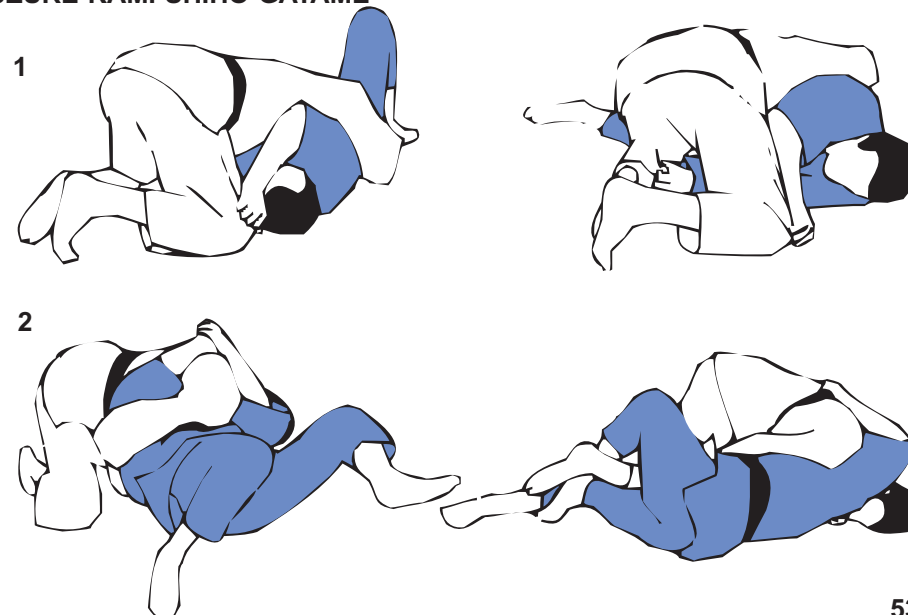


## Dégagements d'immobilisations

### KAMI-SHIHO-GATAME



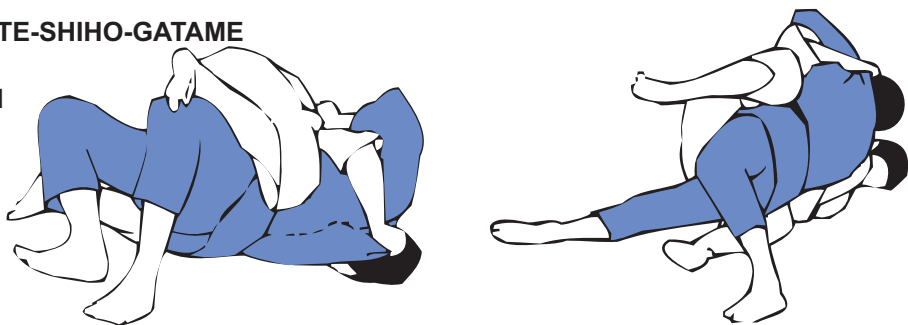
### KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



## Dégagements d'immobilisations

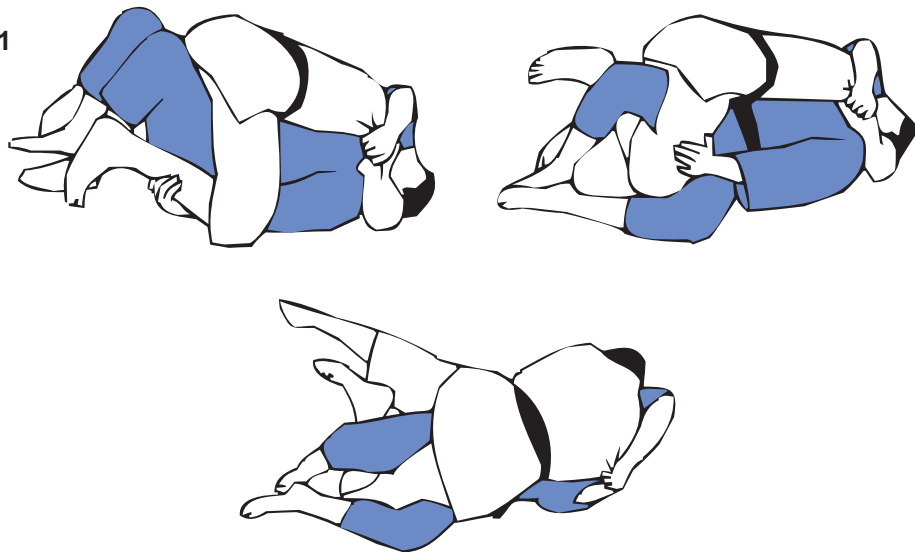
### TATE-SHIHO-GATAME

1

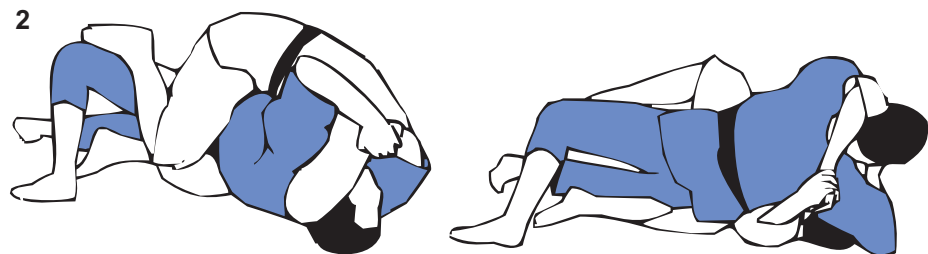


### KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

1



2



## Clés de bras

4



5

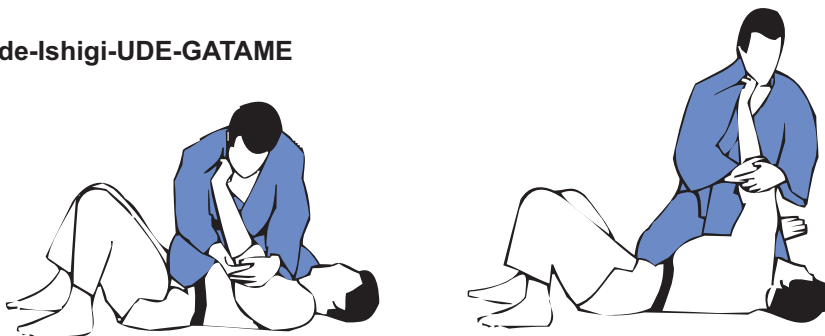


6



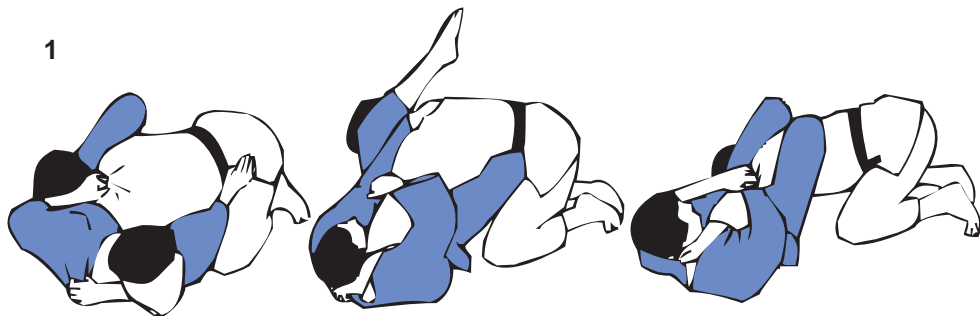
## Clés de bras

### Ude-Ishigi-UDE-GATAME



### Variations

1

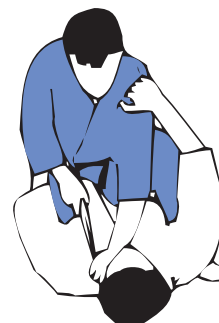
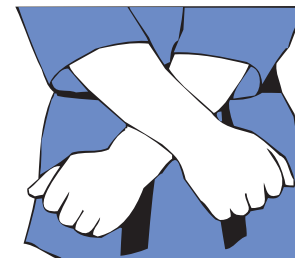


2



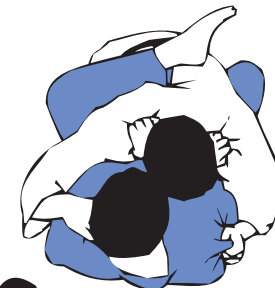
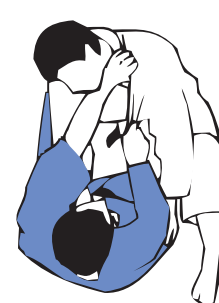
## Etranglements Sime-Waza

### NAMI-JUJI-JIME

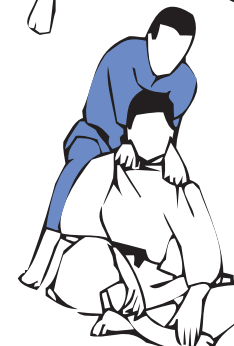
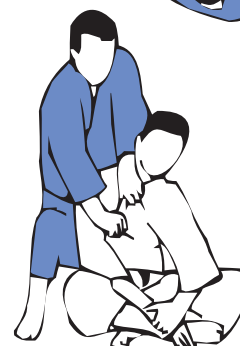


### Variations

1



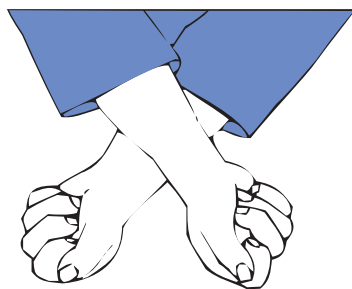
2





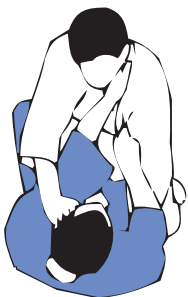
## Etranglements

### GYAKU-JUJI-JIME

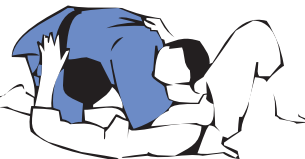


### Variations

1



2

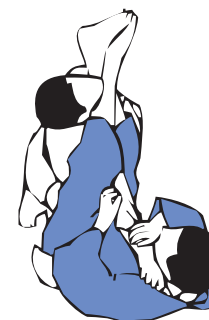


## Clés de bras

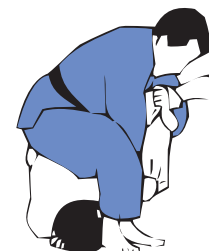
4



5



6



## Clés de bras

### Ude-Ishigi-JUJI-GATAME

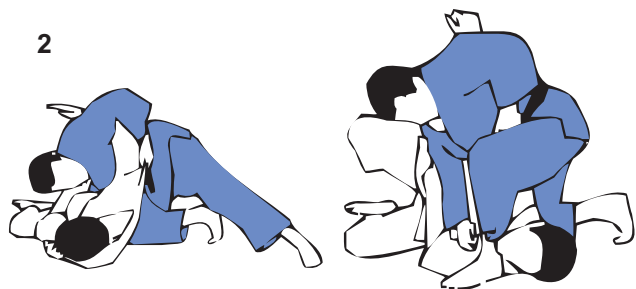


### Variations

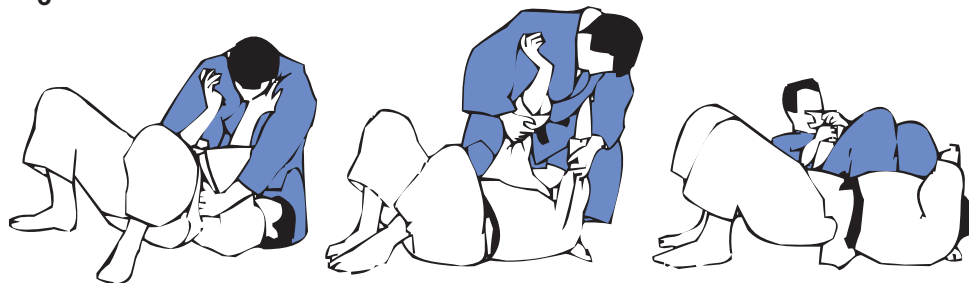
1



2

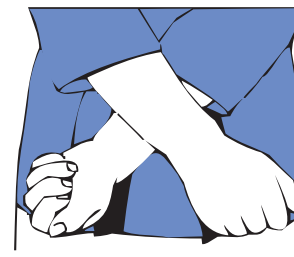


3



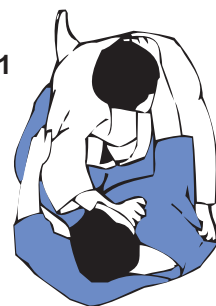
## Etranglements

### KATA-JUJI-JIME

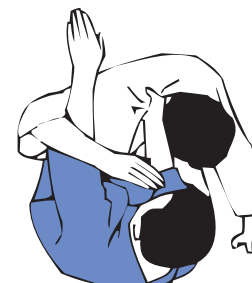
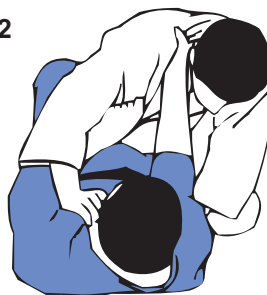


### Variations

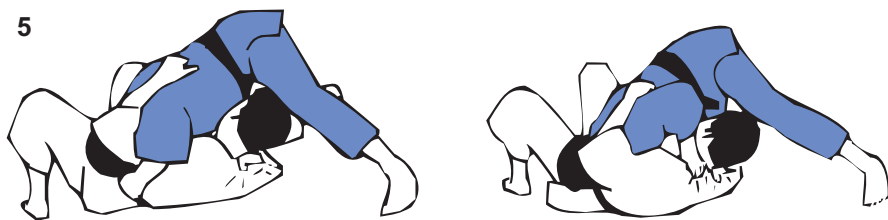
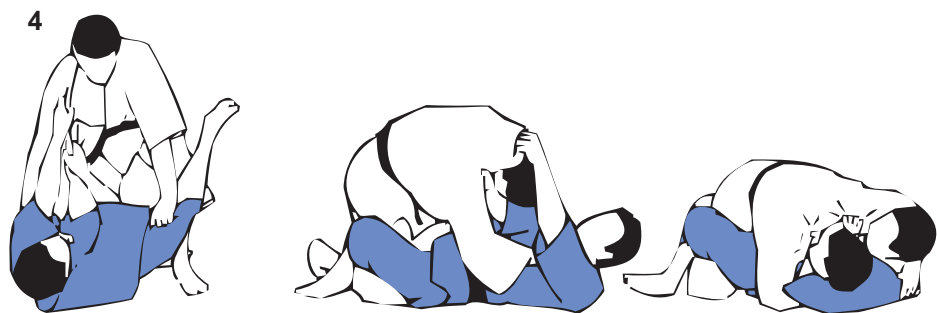
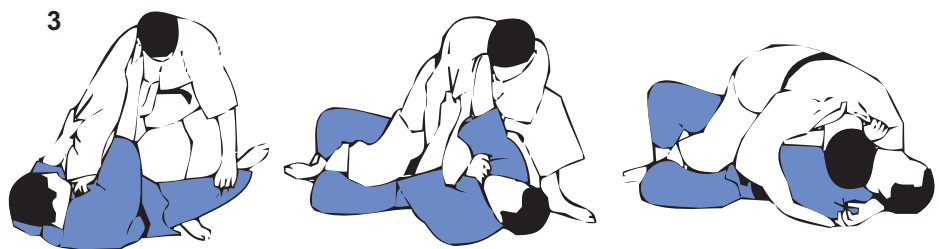
1



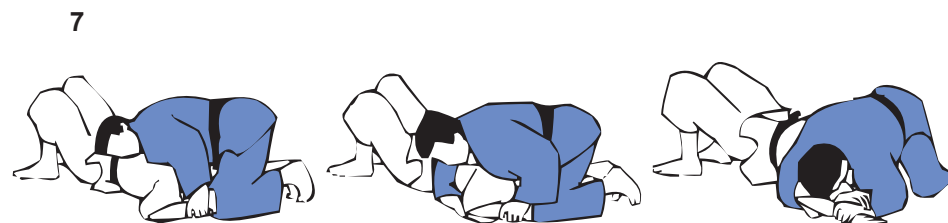
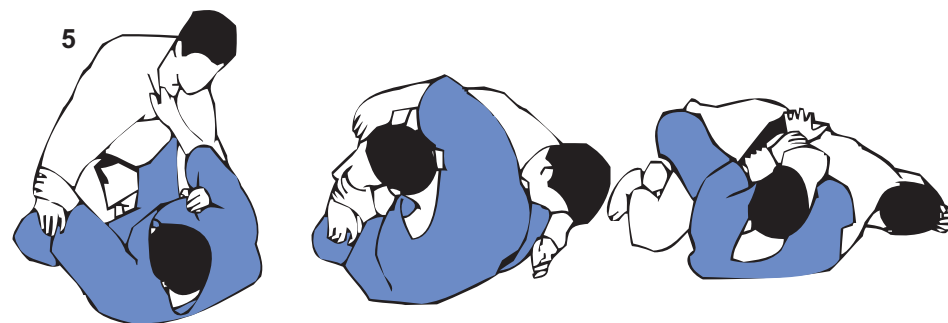
2



## Etranglements

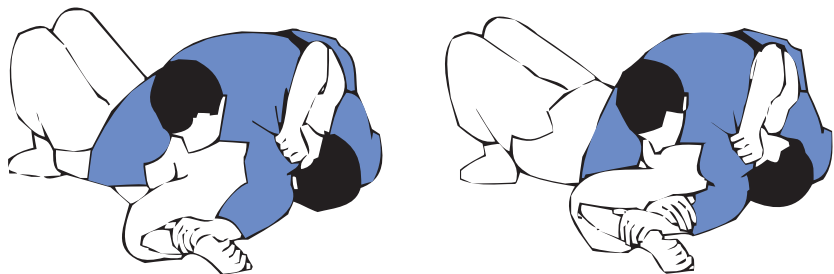


## Clés de bras

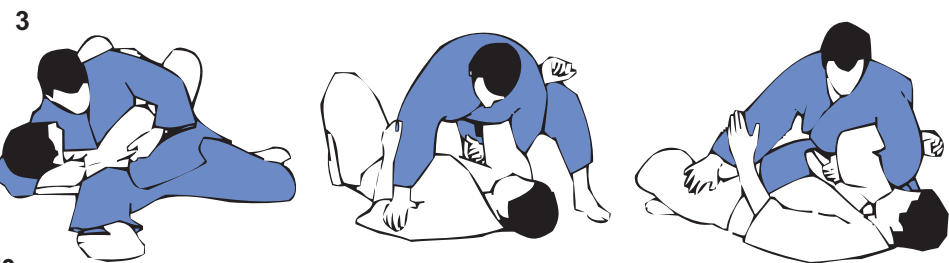
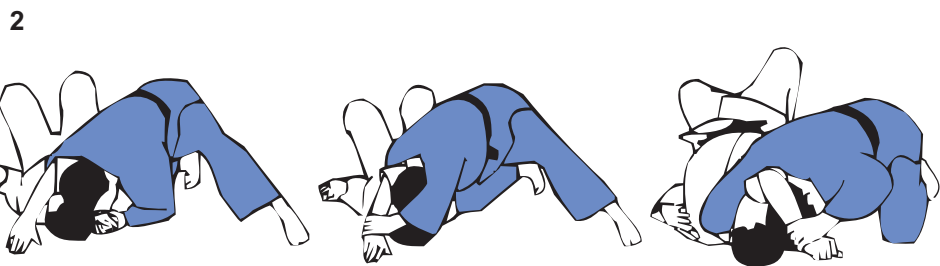
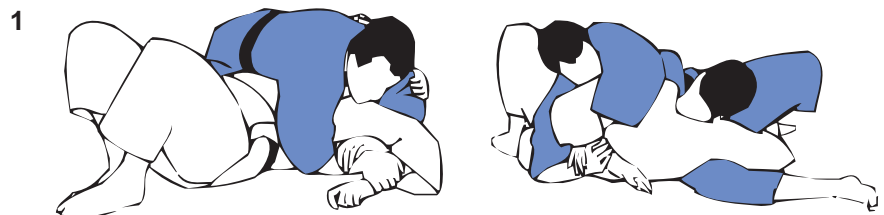


## Clés de bras

### UDE-GARAMI

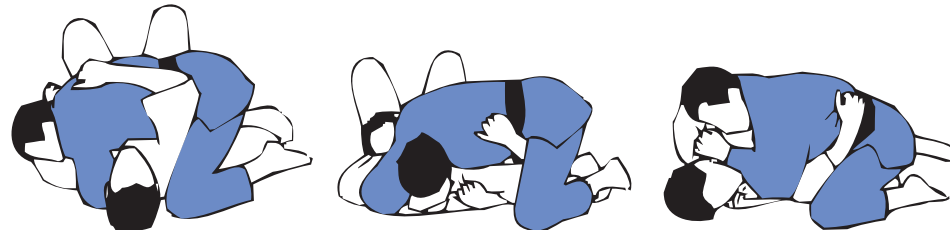


### Variations



## Etranglements

### KATA-TE-JIME

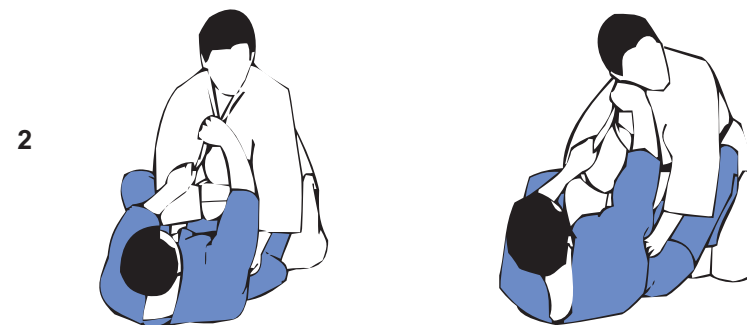
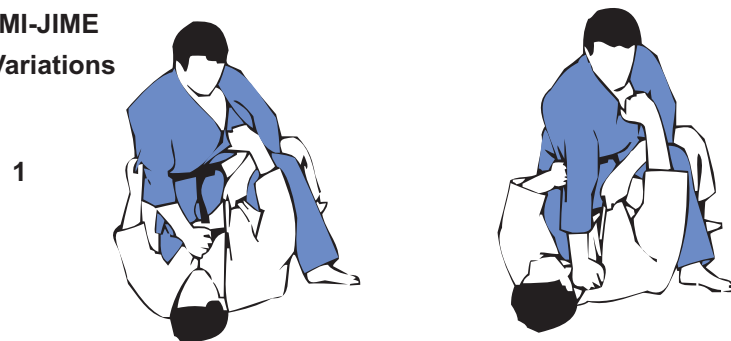


### KATA-TE-JIME, (mais OKURI-ERI-JIME si par le tissu du col)



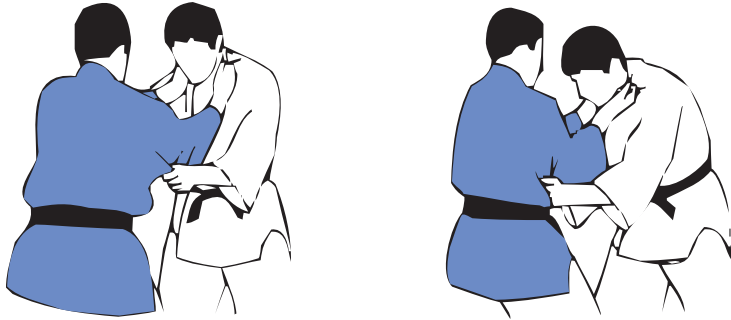
### TSUKKOMI-JIME

#### Variations



## Etranglements

### RYO-TE-JIME

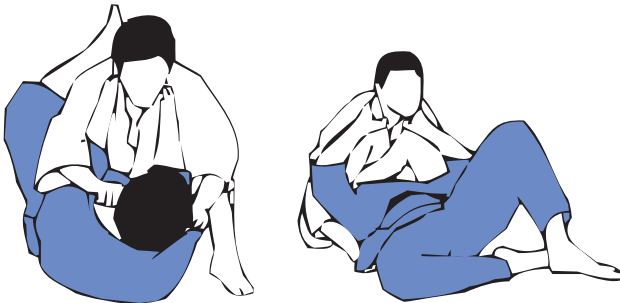


### Variations

#### Tori au-dessus



#### Tori en-dessous

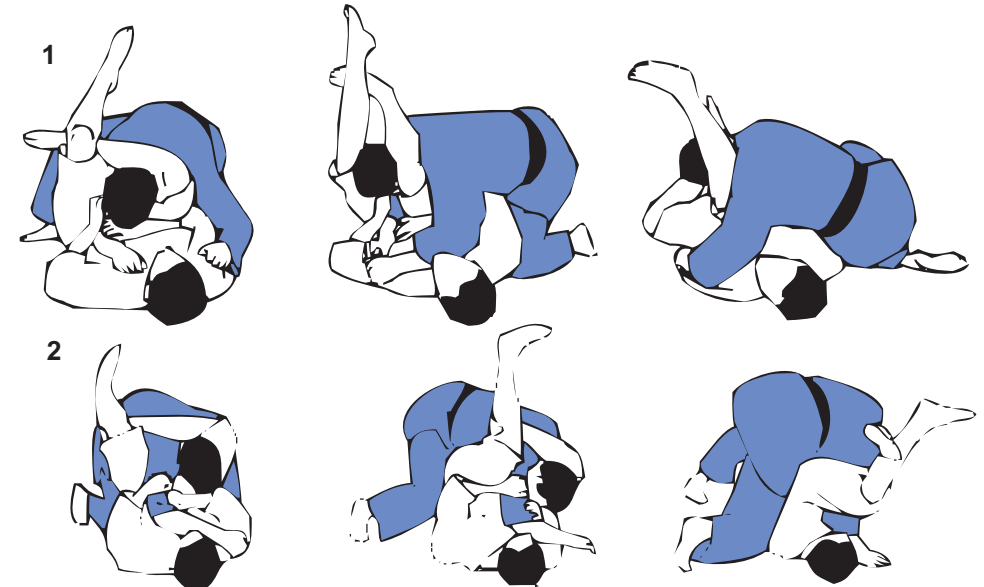


### RYO-TE-JIME (MOROTE-JIME) Amenée au sol interdite

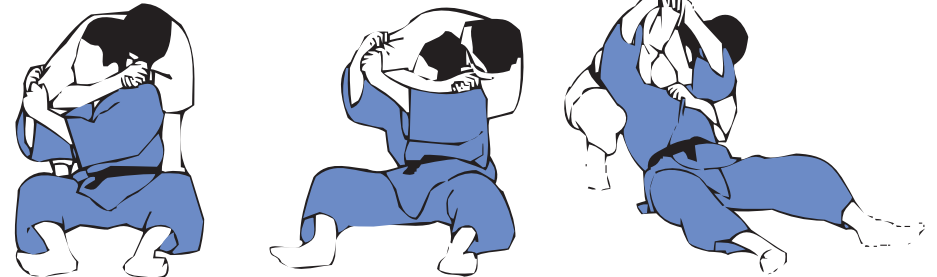


## Dégagements d'étranglements

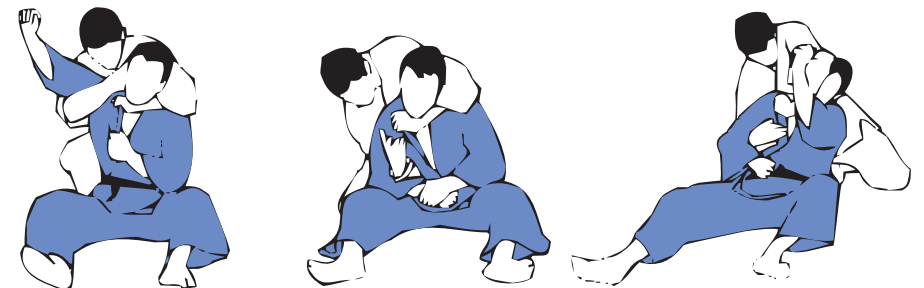
### ASHI-GATAME-JIME



### HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME



### KATA-HA-JIME



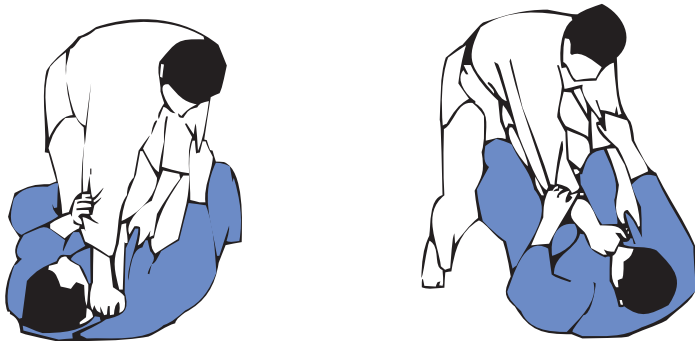
## Dégagements d'étranglements

### KATA-TE-JIME

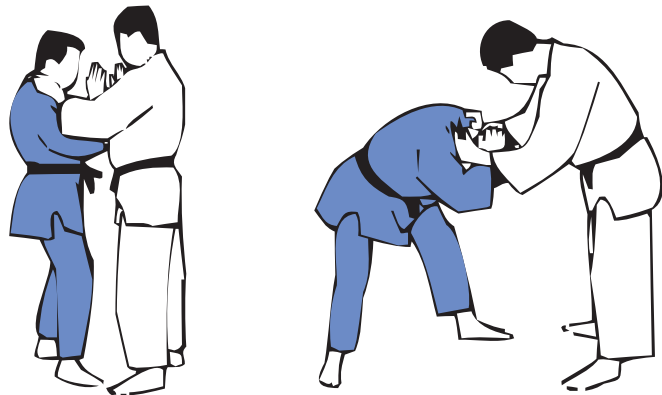
1



2

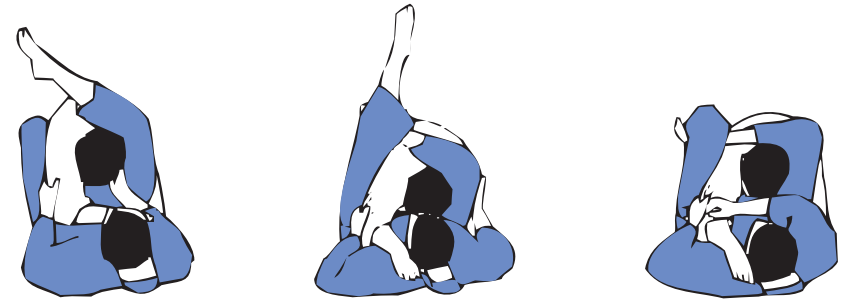


### RYO-TE-JIME



## Etranglements

### SANKAKU-JIME / ASHI-GATAME-JIME

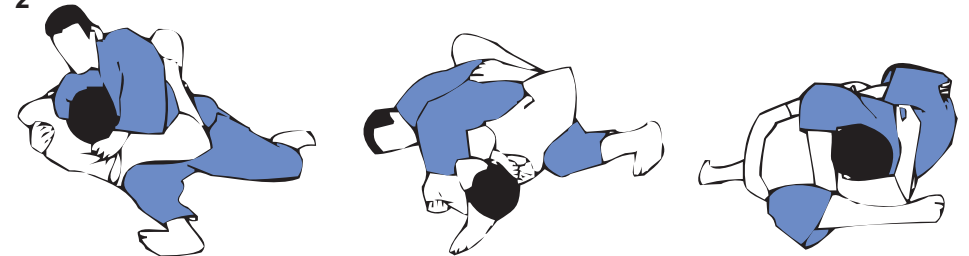


### Variations

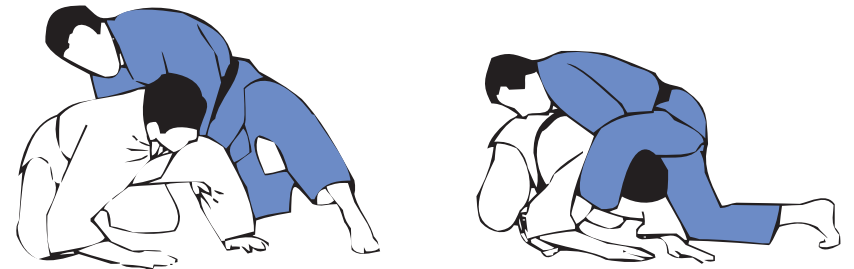
1



2



3



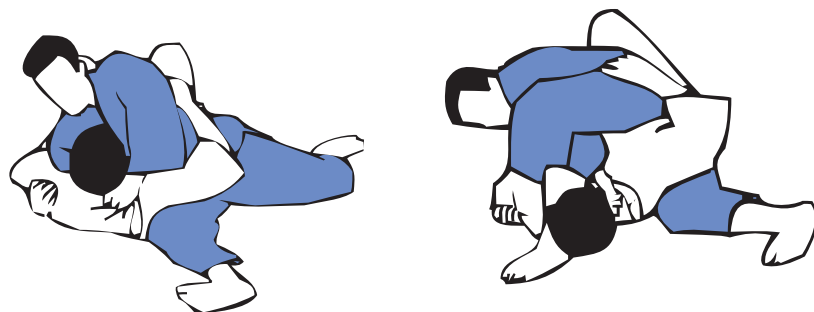


## Etranglements

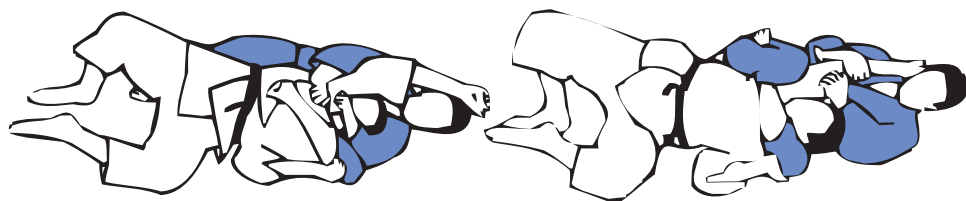
4



5



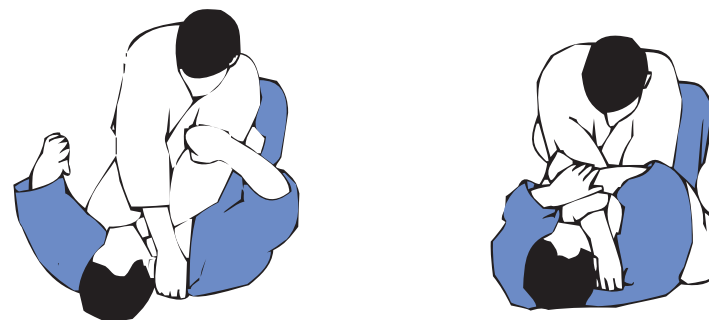
6



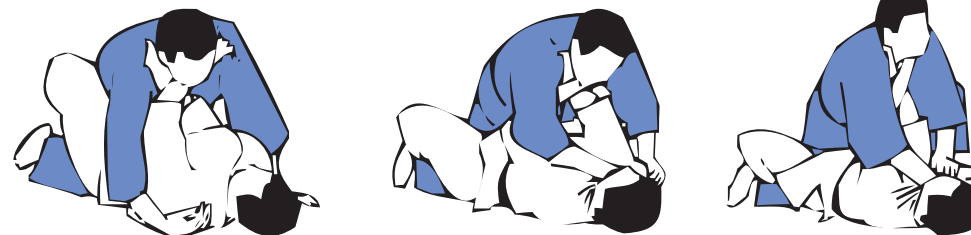
## Dégagements d'étranglements

### JUJI-JIME

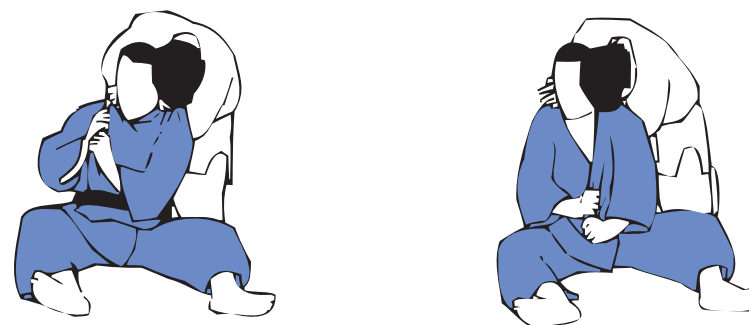
4



5



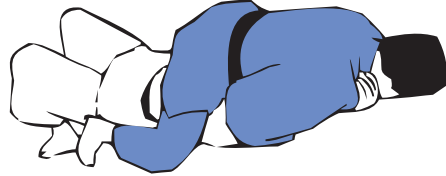
6



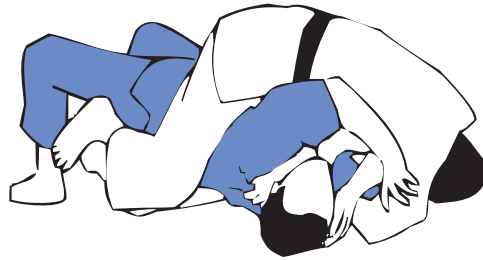
## Dégagements d'étranglements

### JUJI-JIME

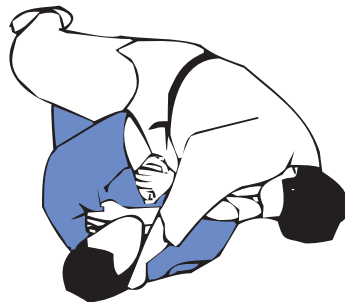
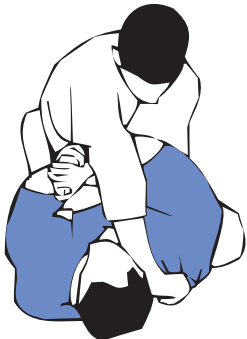
1



2



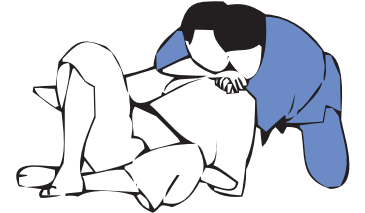
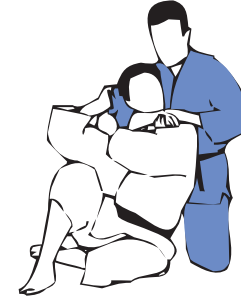
3



## Etranglements

### HADAKA-JIME

#### Détails

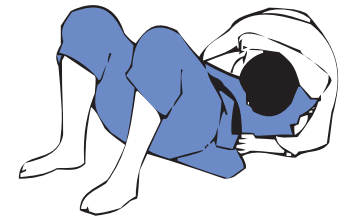
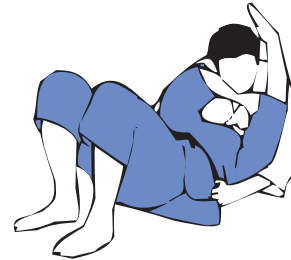


#### Variations

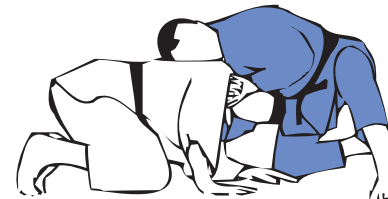
1



2



3

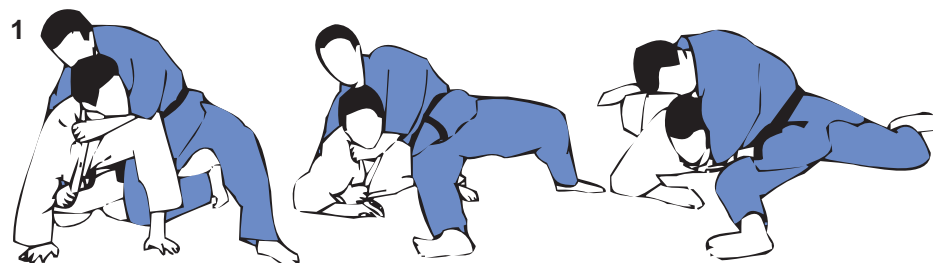


## Etranglements

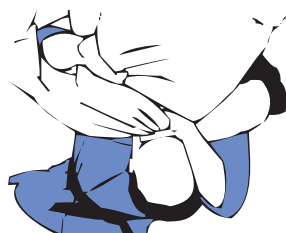
### OKURI-ERI-JIME



### Variations



### Détail



### Détail



## Etranglements

### KATA-HA-JIME



### Variations

